OTTOBRE 2016 - NUMERO 210 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

RIZA

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

UNA PERSONA SU DUE HA TROPPI ZUCCHERI IN CIRCOLO

Ripulisci il sangue Eviti il diabete

Scopri le erbe che lo tengono lontano una volta per tutte!

IL TUO ALLEATO PER L'AUTUNNO
È lo sciroppo d'acero: disinfiamma e rigenera le articolazioni

SOFFRI DI HERPES LABIALE?
I granuli di Dulcamara lo curano e impediscono che ritorni ancora

FAI LA SPA A CASA TUA
Rosa,verbena, zenzero e lime... Tutti i trattamenti fai-da-te per rilassarti e rigenerarti

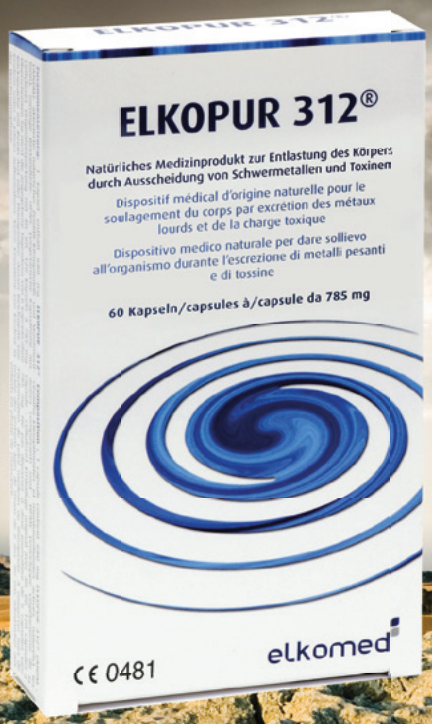
NOVITÀ!

Chiedi in edicola anche i libri "I rimedi per il buonumore" e "Pompelmo. Il re dei bruciagrassi"

OTTOBRE È IL MESE DELL'ULIVO, L'AMICO DEL CUORE

DISINTOSSICA IL TUO ORGANISMO

da metalli pesanti, pesticidi, escherichia coli, istamina, tossine da catena alimentare, micotossine



ZEOLITE
2 AZIONI
1 PRODOTTO
MONTMORILLONITE

Swiss Formula

In maniera sicura ed efficace grazie alla combinazione sinergica di

Zeolite e Montmorillonite

di origine mineraria vulcanica

Elkopur 312® è un dispositivo medico classe IIa registrato al Ministero della Salute Italiano al nr. 1135847*

***prodotto detraibile dalle spese mediche**

Nelle migliori Farmacie, Erboristerie e Parafarmacie

Per ricevere maggiori informazioni: info@elkopur312.com - cell. +39 348 463 10 21
Per le farmacie-erboristerie: rivenditori@elkopur312.com
Per il corpo medico scientifico: medici@elkopur312.com
Pagina informativa sul sito www.elkopur312.com

Distribuito in Italia da
www.scen.biz

SCEN®

Scientific and Natural
www.facebook.com/elkopur/

di Raffaele Morelli

Le **insalate magiche** delle notti d'autunno

A OTTOBRE LATTUGA E RADICCHIO VANNO MANGIATI OGNI SERA: COSÌ CONSIGLIAVA PITAGORA. CHE LI CONSIDERAVA IL MIGLIOR DEPURATIVO

Come si entra nell'autunno? Come facevano gli Antichi. Come si alimentavano in questo periodo? La Medicina delle Tradizioni sceglieva i primi giorni di ottobre come il regno dell'insalata. Al primo posto occorre mettere la lattuga: forse il miglior depurativo di questo periodo. Sono tanti i tipi di lattuga, tra quelli selvatici e quelli coltivati. Ma tutti sono ricchi di ferro e fibre, il vero farmaco anti stipsi. La lattuga romana e il lattughino contengono calcio, potassio e magnesio, ma anche antiossidanti come la provitamina A e la vitamina E: la ricchezza di acqua, che è il 95% di questa erba magica, la rende fondamentale per prevenire l'arteriosclerosi, la pressione alta e per ripulire il circolo. Fonte di clorofilla e lactucina, è un vero ringiovanente dei tessuti: associatela al radicchio rosso, che contiene altre vitamine, così da assorbire tutte le sostanze che servono per far fronte ai freddi umidi dell'autunno. Gli antichi vedevano nella lattuga l'erba dell'equilibrio, del rilassamento, delle notti serene. In questo periodo il mix radicchio rosso e lattuga non deve mancare a pranzo ma soprattutto alla sera: per i Pitagorici la lattuga calmava i desideri tormentati, per cui era collegata al raggiungimento dell'equilibrio, alla notte serena. Era insomma l'erba in cui rifugiarsi per cicatrizzare le ferite degli amori che bruciano l'anima. I Pitagorici vedevano in questa insalata non solo il depurativo per eccellenza, ma nelle sue foglie si riconoscevano la capacità di ripulire il sangue e anche la mente prigioniera degli attaccamenti affettivi. L'insalata di lattuga e radicchio andrebbe consumata prima del pasto e non andrebbe associata, almeno per tutti i primi 15 giorni di ottobre, a latticini, carni e salumi: perché le fibre e gli antiossidanti contenuti nella lattuga perdono l'effetto depurativo se vanno a contatto con i metaboliti della carne; al limite, si può abbinare a poco pesce bianco. Per la sua ricchezza di fibre e acqua, alla lattuga è riconosciuto un effetto digestivo importante e anti ritenzione; evita le fermentazioni ed elimina le tossine che si formano nel colon durante il pasto serale.

Lattuga e radicchio disinfiammano anche la pelle, e sono importanti per chi soffre di reumatismi e artrosi e per prevenire diabete e obesità. In più, secondo l'antica Tradizione, la lattuga protegge la vista; era chiamata per questo "l'erba delle aquile", che la consumavano per vedere da lontano.

Gli abbinamenti giusti

Sì con i semi, mai coi latticini

In autunno, se puoi, evita i latticini e non aggiungerli alle insalate: annullano l'effetto antiage e rinfrescante di lattuga e radicchio. Sì invece ai succhi di melagrana, fichi e cetrioli, centrifugati e freschi. A ottobre, poi, vanno bene i pani di segale e avena, la frutta secca, come noci e mandorle, e le minestre di verdura.

IL SOMMARIO

PAG. 03 **L'EDITORIALE**

Le insalate magiche delle notti d'autunno

PAG. 07 **L'ESEMPIO**

L'ontano nero contrasta i malanni dell'umidità

PAG. 08 **NATURALMONDO**

Estratti di Sophora contro la stasi venosa

PAG. 13 **CURATI INSIEME A NOI!**

- Castagno e miglio: la coppia anti-caduta pag. 14
- Via i dolori al polso con l'impacco d'argilla pag. 16
- I semi di pompelmo disinfettano l'intestino pag. 18
- Dulcamara fa sparire l'herpes sulle labbra pag. 20
- Mustard e Walnut riequilibrano l'umore pag. 22

PAG. 26 **L'ENERGIA DEL MESE**

Ricarichiamo le pile in attesa del freddo

Il super integratore

La melagrana: il frutto che raddoppia le difese pag. 30

L'alleato di stagione

Lo sciroppo d'acero rinsalda la struttura ossea pag. 32

La pianta amica

Il corbezzolo porta il sole dentro di te pag. 34

Il fiore californiano

Black-Eyed Susan vince la malinconia pag. 36

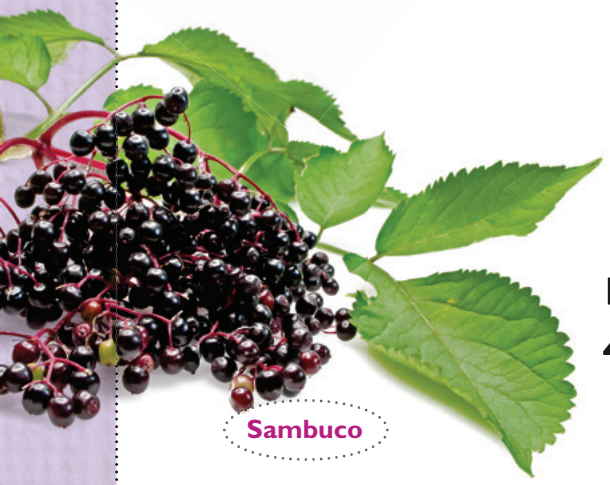
Cosa curiamo a ottobre

È ora di proteggere i denti e il cavo orale pag. 38

- **Il succo di limone previene gli ascessi** pag. 40
- **La rosa canina evita afte e gengiviti** pag. 42

PAG. 44 **LA COPERTINA DI OTTOBRE**

Ripulisci il sangue. Eviti il diabete



Ottobre 2016 n. 210

PAG. 57 **LO SPECIALE**

Energia e benessere con la spa a casa tua

PAG. 67 **L'ALIMENTAZIONE**

Cosa fare e non fare
Più vitalità grazie a legumi, aceto e mele antiche — pag. 68

L'alimento del mese
Un kiwi al giorno contro l'influenza — pag. 70

Il menu naturale
Rinforza l'immunità grazie agli alimenti-vaccino — pag. 72

L'orto sul balcone
È il mese dell'ulivo, l'amico del cuore — pag. 76

PAG. 79 **LA COSMESI**

Cure verdi per la pelle
Via le macchie con viniferina e arbutina — pag. 80

Vincere la cellulite
Gambe snelle grazie ai bendaggi al sale — pag. 82

I consigli antiage
Un fiore di zafferano per una pelle di seta — pag. 86

PAG. 90 **BIMBI & NATURA**

Erbe e calore contro i baby dolori

PAG. 92 **GLI ANIMALI**

Una goccia di fiori e... superano la gelosia

PAG. 94 **LE LETTURE**

Facciamo il pieno di luce nella stagione più grigia

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione
E. Muti

Erboristeria e fitoterapia
F. Coccolo • M. Zanardi

Floriterapia
M. E. Campanini • M. Zanardi

Medicina ayurvedica
R. Compostella

Medicina cinese
E. Minelli

Ginecologia
F. Zanchi • S. Piloni

Omeopatia
P. Marzorati • E. Mea

Riabilitazione
G. Oliva

Pediatria e allergologia
G. Ferrari

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it
Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4
20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*

In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo alimento perfetto. Così riequilibri tutto il corpo e migliori la tua salute

A scuola di alimentazione

Lezioni pratiche per imparare a comporre piatti equilibrati con tutti i nutrienti necessari al tuo organismo

Cultura e nutrizione

Le nuove scoperte, la scelta dei cibi sicuri, i miti da sfatare: tutto quello che devi sapere per alimentarti in modo sano

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola ti regala una vita più sana e più lunga

IN TUTTE LE EDICOLE DAL 3 OTTOBRE

di Vittorio Caprioglio

L'**ontano nero** contrasta i malanni dell'umidità

QUEST'ALBERO CHE PROSPERA NEI TERRENI ACQUITRINOSI ASCIUGA I RISTAGNI CHE PROVOCANO FEBBRI, BRONCHITI E REUMATISMI

Per comprendere la capacità curativa di una pianta bisogna guardare anche su che terreno preferisce mettere radici. Prendiamo ad esempio l'ontano nero, che cresce copioso vicino ai corsi d'acqua, ai laghi e ai fossati, e cioè in zone umide e fangose. Si tratta di un albero che ama proprio stare con le radici nei terreni inzuppati o quantomeno argillosi, tanto da essere una presenza caratteristica delle pianure alluvionali. Questo "habitat" dell'ontano ricorda quello che accade nell'organismo umano quando è in atto un processo infiammatorio: se osservate una flebite, una distorsione alla caviglia, una gengivite… noterete che si forma subito, tra i tessuti, un rigonfiamento edematoso e morbido, che ricorda molto un "acquitrino", cioè un terreno argilloso intriso d'acqua. Un'altra osservazione che possiamo fare riguarda il legno di questa pianta: più sta a bagno nell'acqua, più si indurisce, tanto da essere usato, in passato, per costruire ponti e palafitte. Ecco perché, per la legge dei simili, l'ontano nero agisce efficacemente nei processi infiammatori: così come trasforma la terra umida in legno secco, allo stesso modo è capace di "seccare" l'infiammazione e il gonfiore. Questo è il motivo per cui la corteccia di quest'albero maestoso veniva utilizzata contro le febbri e la medicina popolare suggeriva dei bagni a base di foglie di ontano contro i reumatismi: "asciugano" e guariscono le infiammazioni. Oggi la moderna fitoterapia conferma che l'ontano contiene nelle foglie e nella corteccia emodina, alnulina e tannini, sostanze, cioè, capaci di allontanare febbri, dolori e infiammazioni. Queste caratteristiche fanno dell'ontano un ottimo alleato contro i disturbi da raffreddamento e tutti i malanni dell'umidità.

Come si utilizza

Scegli l'infuso o il decotto

- ***Per i raffreddori e la febbre è indicata la tisana di ontano nero: si fanno bollire 30 grammi di foglie di ontano in un litro di acqua. Si fa raffreddare, si filtra e se ne bevono 4 tazze al dì, fino a miglioramento.***
- ***Per la tonsillite, invece, va bene il decotto. Si fanno bollire 20 grammi di foglie di ontano nero per 3 minuti in un litro e mezzo d'acqua; poi si usa il liquido tiepido e filtrato per fare i gargarismi.***

Ontano

INDIA

Estratti di **Sophora** contro la stasi venosa

DA QUEST'ALBERO SI ESTRAE LA TROXERUTINA, FLAVONOIDE CHE RAFFORZA E DISINFIAMMA LE PARETI DEI VASI SANGUIGNI

di Federica Vuono

Molto apprezzata come pianta ornamentale per il fogliame e i bei fiori bianchi o color crema, la Sophora japonica, comune in Cina, Giappone e Corea, è anche molto studiata per la sua ricchezza di principi attivi dalle proprietà antinfiammatorie e vasoprotettrici. Ricchi di flavonoidi, triterpeni, alcaloidi, polisaccaridi e altri composti, gli estratti di Sophora japonica sarebbero in grado di rinforzare l'endotelio venoso, ovvero il tessuto che costituisce le pareti di vene e arterie, contrastando insufficienza venosa, edemi, gonfiore e pesantezza degli arti inferiori. Il merito di quest'azione è soprattutto della troxerutina, un bioflavonoide dall'azione appunto vasoprotettiva, ma anche antiossidante.

Neutralizza i radicali liberi

L'attività della troxerutina è stata analizzata, tra gli altri, da uno studio condotto presso l'Università di Pune, in India. Pubblicata su *Food Chemistry,* la ricerca ha mostrato che questo potente flavonoide, appartenente alla classe delle rutine, grazie alla sua azione vasoprotettiva svolge anche attività antitrombotica; esso è inoltre un efficace antiossidante, che contribuisce alla prevenzione delle patologie connesse ai danni cellulari causati dai radicali liberi.

In gel e compresse

Drena e alleggerisce

Sul mercato sono reperibili integratori (in compresse) a base di troxerutina estratta dalla Sophora japonica, per il cui impiego occorre attenersi alle istruzioni del prodotto prescelto. Ci sono inoltre gel a base di troxerutina e altri estratti vasotonici, reperibili in erboristeria e farmacia: applicati localmente, alleviano gonfiore e dolore agli arti inferiori.

MAROCCO

Aneto come antidolorifico

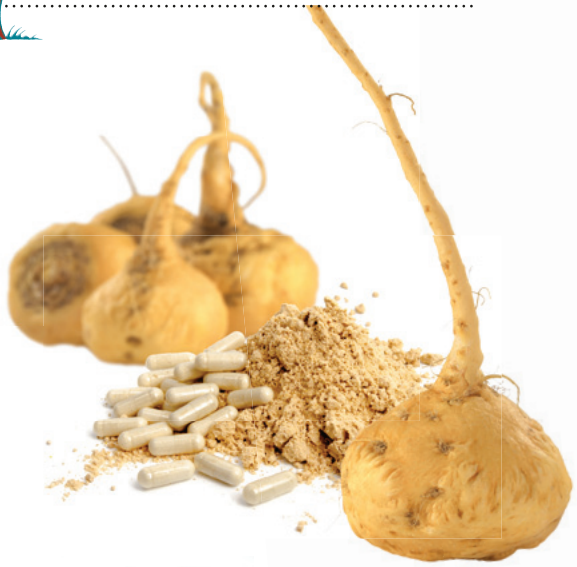
■ *di Michael Morelli*

È noto come erba aromatica, amata soprattutto in Nordeuropa, dove si usa per insaporire piatti di pesce e formaggi freschi: ma l'aneto è anche ricco di sostanze che gli conferiscono virtù curative. Antibatterico e antiossidante, l'aneto avrebbe anche significativi effetti antidepressivi e analgesici, comparabili a quelli dei farmaci di riferimento per questi disturbi: lo ha dimostrato uno studio condotto presso l'Università di Fez e pubblicato sull'*American Journal of Therapeutics*. Il merito sarebbe di alcuni polifenoli e tannini in esso contenuti.

Utilizzalo così

Per disinfettare l'aria di casa

L'aneto si può usare come erba aromatica in cucina (si acquista fresco al supermercato) ma può anche essere diffuso nell'aria sotto forma di olio essenziale: 4-5 gocce dell'essenza diffuse nell'ambiente in cui si soggiorna favoriscono la calma ed esercitano anche una naturale azione disinfettante.



REPUBBLICA CECA

La **maca** riequilibra l'assetto ormonale

Pianta molto resistente, che trova il suo habitat ideale sui rilievi andini ad alta quota, la maca contiene vitamine (A, C e del gruppo B), minerali (fosforo, zinco e manganese), fibre, proteine e altre componenti (alcaloidi, triterpeni) che ne fanno una pianta tonica, energizzante e antiossidante. La maca ha anche documentati effetti ormono-riequilibranti, che aiutano a migliorare i sintomi di ciclo mestruale e menopausa. Nell'uomo gli estratti di maca si sono dimostrati utili per favorire il riequilibrio della produzione di testosterone e inoltre, come ha mostrato uno studio condotto presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Praga, favorirebbero la fertilità. (*F.V.*)

L'integratore

Si assume in polvere

La maca è utile per migliorare le proprie prestazioni fisiche e mentali. Si può trovare in estratto secco, in capsule o compresse. La posologia varia a seconda del prodotto prescelto: in genere se ne assumono 3 compresse o capsule al giorno, per un mese.

TURCHIA

L'**iperico** ostacola le infezioni batteriche

L'iperico è un vegetale curativo che cresce in climi temperati, noto soprattutto per la sua capacità di sostenere il tono dell'umore, paragonabile a quella di alcuni psicofarmaci di sintesi, e per le sue proprietà antinfiammatorie e antivirali; l'oleolito ottenuto facendo macerare le sue foglie è infatti molto efficace per trattare lesioni cutanee e scottature. Uno studio turco, pubblicato su *Pharmaceutical Biology*, ha mostrato che gli estratti di iperico sono efficaci anche contro alcuni batteri responsabili di infezioni urinarie e delle carie, tra cui lo Streptococcus mutans. (*F.V.*)

L'infuso

Calma e rilassa

Per beneficiare delle proprietà antinfiammatorie e blandamente sedative dell'iperico, usa l'infuso: preparalo mettendo 2 cucchiaini di sommità fiorite secche della pianta in una tazza d'acqua calda e lascia in infusione 10 minuti prima di filtrare.

New Era®

Il sostegno naturale in inverno e nei cambi di stagione

I New Era® sono un valido aiuto sia per affrontare l'inverno e i cambi di stagione, quando le difese dell'organismo e le vie respiratorie sono messe a dura prova, sia per ripristinare l'equilibrio fisiologico.

Dal 1923 i New Era®, a base di Biotina e Sali Inorganici in tracce, vengono prodotti secondo il metodo originale, brevettato, che conferisce ai granuli qualità distintive:

- solubilità immediata
- massima biodisponibilità
- massima purezza
- sicurezza e unicità

New Era® per il tuo benessere.

Per ogni esigenza chiedi consiglio al farmacista

Confezioni da 240 granuli

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Per maggiori informazioni

Numero Verde **800-203678**
Da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 - 17.00
consumer@named.it

named.it
salinewera.it

Dove la Natura incontra la Scienza

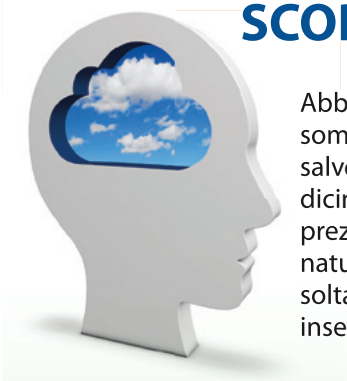
NAMED®
NATURAL MEDICINE

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli



SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
http://centro.riza.it - centro@riza.it

CURATI INSIEME A NOI!

I nostri esperti sono a tua disposizione.
Invia le tue domande a salutenaturale@riza.it
indicando il tuo quesito e il nome dello specialista
da cui desideri una risposta

Risponde il dott. G. Guerini Rocco
Castagno e miglio: la coppia anti-caduta — PAG. 14

Risponde il prof. E. Minelli
Via i dolori al polso con l'impacco d'argilla — PAG. 16

Risponde la dott. ssa P. Scarlata
I semi di pompelmo disinfettano l'intestino — PAG. 18

Risponde la dott. ssa C. Molina
Dulcamara fa sparire l'herpes sulle labbra — PAG. 20

Risponde la dott. ssa M.E. Campanini
Mustard e Walnut riequilibrano l'umore — PAG. 22

Risponde il dott. Gabriele Guerini Rocco

Medico esperto di medicina naturale
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Castagno e miglio: la coppia anti-caduta

UNA DIETA VEGETARIANA E GLI SBALZI ORMONALI DELLA MENOPAUSA A VOLTE INDEBOLISCONO I CAPELLI: RINFORZIAMOLI AL NATURALE!

Sono in pre-menopausa e da circa 3-4 mesi ho osservato che mi cadono molti capelli, soprattutto dopo averli lavati. Spesso li trovo anche sul cuscino alla mattina, e mi sto preoccupando. Vorrei sapere da cosa può dipendere. Sono quasi vegetariana, potrebbe esserci qualche squilibrio alimentare alla base di questo fenomeno? Che posso fare? Esiste qualche cura naturale adatta a un caso come il mio?

Giuliana, Genova

Cara Giuliana, di solito i capelli tendono a cadere copiosamente soprattutto nelle situazioni di intenso cambiamento di vita, e la menopausa è sicuramente uno di questi eventi. Anche se l'alimentazione vegetariana è senz'altro da apprezzare per molti motivi, è comunque necessario prestare particolare attenzione ad assumere, con la dieta, tutti i nutrienti e micronutrienti di cui si necessita, perché a volte è proprio una carenza di vitamine o di proteine ad essere responsabile della perdita di capelli.

Il consiglio del medico

Tra i rimedi naturali, ti suggerisco soprattutto il gemmoderivato di castagno, Castanea vesca, da assumere sotto forma di macerato glicerico alla 1 DH. Se ne prendono 30-50 gocce, 3 volte al giorno per lunghi periodi, in genere 3-6 mesi. Il castagno è infatti un ottimo coadiuvante in tutti i trattamenti contro la caduta dei capelli. È ancora più efficace se lo abbini ad integratori a base di miglio o di coda cavallina (l'equiseto), che sono reperibili in farmacia o in erboristeria. Il miglio andrebbe anche consumato in chicchi o fiocchi.

Myosotis riduce il grasso sui fianchi

Ho 26 anni e il mio peso è corretto per la mia statura. Quindi non ho bisogno, almeno credo, di fare una dieta dimagrante. Il mio vero problema sono i fianchi, che sono molto abbondanti. Purtroppo mi causano problemi anche per quanto riguarda l'abbigliamento, perché fatico a trovare vestiti che si adattino bene alle mie forme. Vorrei sapere se esiste una soluzione al mio problema… finora non sono riuscita a trovare qualcosa di valido.

Viola, Varese

Dopo aver escluso eventuali disfunzioni ormonali, che a volte potrebbero favorire gli accumuli sui fianchi, occorre ridurre i carboidrati (senza eliminarli del tutto), e devi anche cercare di aumentare il consumo di fibre, evitando però di eccedere con la frutta (in particolare quella zuccherina); così smuoverai il grasso localizzato.

Il consiglio del medico

Per "limare" i fianchi può essere utile l'assunzione di Myosotis arvensis (30 gocce in un litro d'acqua, da sorseggiare nel corso della giornata): drena le tossine che favoriscono la formazione di un "salvagente" in questa parte del corpo.

FUTURE OIL

"IL FUTURO DELLA FITOCOSMESI A TUA DISPOSIZIONE"

OLITI FITOCOSMETICI per:

- RISTAGNO LINFATICO
- CIRCOLAZIONE RALLENTATA
- DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI
- DERMATITI, INFIAMMAZIONI CUTANEE E SCOTTATURE
- INVECCHIAMENTO CUTANEO

100% MADE IN ITALY

La nostra azienda segue tre linee fondamentali:
1) raccogliamo, lavoriamo e trasformiamo le piante spontanee raccolte sul Carso triestino
2) i nostri prodotti sono fatti artigianalmente
3) le composizioni sono completamente nuove, mai presentate prima sul mercato

se vuoi collaborare con noi o essere un nostro distributore contattaci alla nostra mail

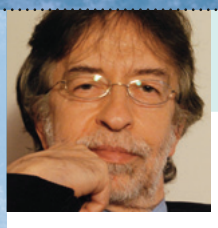
TONIFICANTI RIVITALIZZANTI RASSODANTI

www.future-oil.com

info@future-oil.com

SEGUICI SU

FUTURE OIL di Dunia Sugan - Laboratorio di Produzione di Oleoliti
via del Molino a Vapore, 9/A - 34131 Trieste - Italia
P.IVA 01272260322



Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Via i dolori al polso con l'impacco **d'argilla**

VA APPLICATO OGNI SERA PER ALMENO DIECI GIORNI. E PER TOGLIERE L'INFIAMMAZIONE, PRENDI L'ESTRATTO DI ARTIGLIO DEL DIAVOLO

Per lavoro uso il computer e il mouse tutto il giorno e spesso a fine giornata ho il braccio destro indolenzito. Ultimamente ho cominciato ad avvertire una sensazione di intorpidimento e formicolio alla mano e al polso, con fitte simili a scariche elettriche alla punta delle dita. Il medico mi ha diagnosticato la sindrome del tunnel carpale e ha "minacciato" che se si aggrava dovrò affrontare un intervento chirurgico. Secondo voi è proprio necessario?

Irene, Mantova

In effetti il mouse, la posizione, i ritmi lavorativi, sono tutti elementi che possono concorrere a determinare un'alterazione della funzionalità muscolo-tendinea e del microcircolo a livello dell'arto. Quanto al tunnel carpale, ha ragione il medico: se si aggrava bisogna operare. Come prima cosa, tuttavia, bisogna cercare di migliorare la postura e dotarsi di mouse ergonomico, per evitare di affaticare eccessivamente il polso. Il secondo intervento cui si potrebbe ricorrere è l'agopuntura eseguita da uno specialista esperto: antidolorifica, antinfiammatoria e miorilassante, può essere utile per risolvere la sintomatologia.

Il consiglio del medico

Consiglio di procurarsi l'argilla verde e miscelarla con acqua fredda sino a ottenere una crema da spalamare sulla zona del braccio interessata; poi si avvolge la parte con pellicola trasparente e si tiene così tutta la notte; l'applicazione si ripete per una decina di volte di seguito. In caso di dolore intenso, si potrebbe aggiungere l'artiglio del diavolo in estratto secco, compresse da 300 mg 3 volte al giorno prima dei tre pasti. Si fanno cicli da 20 giorni al mese, anche ripetuti.

La **camomilla** cura il mal di stomaco

Ho spesso mal di stomaco da circa un anno. Ho trascorso dei periodi cenando solo con tè al limone e biscotti; una pasto con alimenti più solidi mi dava bruciore. Gli esami clinici sono a posto. Cosa mi consigliate?

Maddalena, Milano

Cercherei di sostituire tè e biscotti con zuppe a base di brodo di verdura con riso, quinoa o amaranto. In questo modo oltre ad ottenere energia dovesti riuscire ad assorbire l'acidità gastrica e a eliminare il bruciore. In più, grazie alle fibre di ortaggi e cereali, migliorerai anche il transito intestinale.

Il consiglio

Inoltre assumi la Camomilla matricaria recutita: contiene una sostanza, l'alfa-bisabololo, che svolge una potente azione antiacida. Si assume in estratto secco alla dose di 300 mg, 3 volte al dì dopo i pasti principali, per un ciclo di almeno mese.

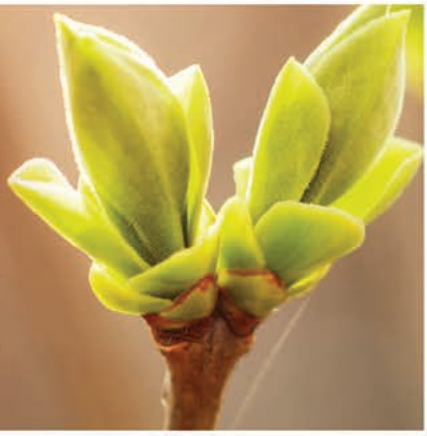
Le gemme
un concentrato di energie vitali

Le gemme sono cellule embrionali vegetali e racchiudono tutto il patrimonio genetico dell'albero: da un piccolissimo germoglio, in poco tempo, si formeranno le foglie, i fiori e i fusti. I tessuti embrionali - chiamati meristemi - **contengono inoltre una varietà di sostanze e principi attivi, in misura superiore rispetto alle parti adulte della pianta**.

Le gemme rappresentano un vero e proprio concentrato di tutte le proprietà della pianta; la loro composizione biochimica, più ricca rispetto ad altre parti della pianta, fornisce alle gemme un ventaglio di azioni più ampio.

curarsi con le gemme

La ricchezza del tessuto embrionale vegetale e la sua superiorità rispetto al tessuto vegetale adulto è alla base della **gemmoterapia**, la branca della fitoterapia che sfrutta le gemme a scopo terapeutico.



Vitaflor
LA FORZA DELLE GEMME

VITAFLOR
GEMMODERIVATI MADRE BIOLOGICI

Dall'esperienza francese, è oggi disponibile **la nuova linea di prodotti Vitaflor: 12 gemmoderivati madre biologici.** Un prodotto amico della natura, da materie prime biologiche, che utilizza gemme fresche.

I gemmoderivati madre Vitaflor sono pratici da usare - in media solo 15 gocce al giorno - e permettono un'assunzione di alcol molto limitata. Sono quindi adatti anche ai bambini e alle donne in gravidanza, con adeguati dosaggi.

BIO

www.vitaflorbio.it

IN FARMACIA

Risponde la dott.ssa Pamela Scarlata

Medico chirurgo esperto in medicina funzionale dell'intestino e Nutrizione. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Il pompelmo depura il colon, ma fa anche dimagrire! Per saperne di più, chiedi in edicola il libro *Pompelmo. Il re dei bruciagrassi* (Edizioni Riza, 144 pp., € 9,70)

I semi di pompelmo disinfettano l'intestino

Salve, ho 34 anni e seguo (credo!) un'alimentazione corretta: frutta e verdura cotta e cruda a ogni pasto, poco sale, carne bianca e pesce alla piastra o al vapore, formaggi freschi, riso e cereali integrali. Nonostante questo soffro di gonfiore del colon trasverso, che è duro e prominente tutti i giorni, specie alla sera, e ho spesso meteorismo con crampi e dolore intenso. Ho provato diversi rimedi naturali e anche lassativi, ma la situazione non migliora e non si risolve. Che indicazioni mi potete dare?

Valeria, Bergamo

L'ESTRATTO DELL'AGRUME HA UN'AZIONE ANTIBATTERICA ED ELIMINA LE TOSSINE DAL COLON

Un colon dolente e rigido, che non riesce a muoversi come dovrebbe, potrebbe giovarsi di un ciclo di lavaggi intestinali, tali da disinfettarlo da qualsiasi tossina o scoria, che potrebbe ristagnare e creare una stasi dei vasi linfatici e una diminuita peristalsi.

Esistono diversi modi per pulire l'intestino: clisteri tradizionali che si trovano già pronti in commercio o clisteri con soluzioni quali camomilla o caffè che possono essere preparati a casa, aggiungendo a un litro d'acqua tiepida (dopo averla fatta bollire) un cucchiaino di bicarbonato e due tazze di caffè o di camomilla. Il caffè stimola il fegato e i dotti biliari a produrre bile e a eliminare da essa numerose tossine. La camomilla, invece, ha azione calmante sulla peristalsi intestinale. Ne consiglio uno alla settimana per un mese.

Estratto puro
Per pulire l'intestino, chiedi in farmacia l'estratto di semi di pompelmo puro, senza altre erbe

Il consiglio del medico

In aggiunta potresti assumere estratto di semi di pompelmo, in capsule o in gocce, per favorire la pulizia intestinale; noto per le sue proprietà disinfettanti, l'estratto di semi di pompelmo è un potente antibatterico e antiputrefattivo, da assumere tutti i giorni, una capsula o 5 gocce diluite in un bicchiere d'acqua prima di pranzo e prima di cena.

Lepo

XLENT CIGLIA

BIO NUTRISIERO

TRATTAMENTO STIMOLATORE DI CRESCITA DELLE CIGLIA

Ciglia visibilmente più lunghe, folte e forti in sole 4 settimane

Trattamento rinforzante e nutriente formulato per migliorare l'aspetto delle ciglia. Ingredienti vegetali aiuteranno a fortificare la struttura delle ciglia, coadiuvandone la crescita e rendendole più forti ed elastiche.

VEGAN OK

NICKEL TESTED

CERTIFICATO ICEA ECO BIO COSMESI

www.lepo.it

Risponde la dott.ssa Cristina Molina

Medico omeopata
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Dulcamara fa sparire l'herpes sulle labbra

SE INVECE LE "BOLLICINE" COMPAIONO SUL MENTO È INDICATA SEPIA, MENTRE SE IL DISTURBO PEGGIORA COL CICLO SI USA SARSAPARILLA

Soffro frequentemente di herpes labiale, che talvolta si estende anche al mento. Ho notato che le eruzioni si presentano più spesso in prossimità del ciclo o quando sono stressata. In farmacia mi hanno consigliato di prendere un farmaco antivirale. C'è qualcosa di naturale che può aiutarmi a rinforzare le difese in via preventiva?

Emma, Brindisi

L'herpes è un'affezione complessa, perché oltre a valutare l'aspetto immunitario è importante un approccio globale al problema, che tenga conto anche dell'aspetto emotivo. In omeopatia, in particolare, occorre valutare con cura le caratteristiche della lesione, la localizzazione, la periodicità e anche le cause scatenanti.

Il consiglio del medico

Uno dei rimedi indicati per la forma labiale è Sepia, preparato a partire dall'inchiostro di seppia. È consigliato nei casi di estensione dell'herpes al mento. Utile anche Dulcamara, pianta legnosa rampicante appartenente alla famiglia delle Solanacee: è consigliata per la lesione periorale, che compare prima del ciclo mestruale con formazione rapida di croste molli e biancastre. Infine, Sarsaparilla, pianta della famiglia delle Liliacee, è tipica dell'herpes che compare durante il ciclo, caratterizzato da eruzioni umide e pruriginose.

Tutti i rimedi sono indicati alla 9 CH, da cinque a dieci granuli una volta a settimana. L'assunzione va sospesa al primo miglioramento dei sintomi.

L'amaro senza alcool

Nahrin è l'azienda dell'Amaro al Carciofo senza alcool

MADE IN SWITZERLAND

Mangiare cibi pieni di gusto è un piacere per il palato, un po' meno per il fegato.
Se ti piace la cucina ricca o se fegato e digestione hanno bisogno di un aiutino, puoi provare **l'Amaro al Carciofo e erbe alpine della Nahrin Svizzera** e il tuo fegato ti ringrazierà.
Un bicchierino dopo i pasti per una digestione facilitata e più veloce.

Scopri tutta la gamma di oltre 200 prodotti sul nostro sito!

nahrinswisscare

Per avere più informazioni visita:
www.nahrinswisscare.it
TELEFONACI **045 6303803** E-MAIL **info@nahrinswisscare.it**

nahrin SWISSCARE

nutrizione · integratori · fitoestratti · cosmesi · fitocosmesi · aromaterapia · makeup

Le risposte della floriterapeuta

Maria Elisa Campanini e Marilena Zanardi, psicologhe e floriterapeute, ti offrono consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Mustard e Walnut riequilibrano l'umore

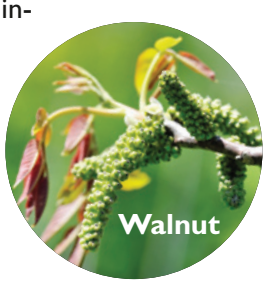
CON ASPEN E SCLERANTHUS EVITANO LE LIEVI DEPRESSIONI TIPICHE DELLL'AUTUNNO

L'arrivo dell'autunno per me è il periodo più "pesante" dell'anno. Le giornate sempre più brevi, la diminuzione delle ore di luce mi trasmettono una sensazione di malessere, una malinconia senza motivo che arriva all'improvviso verso sera e mi rende inquieta, irritabile, con una strana ansia. In genere mi ci vuole qualche settimana per acclimatarmi, ma quest'anno vorrei prevenire questo disagio. C'è qualche fiore che mi può aiutare?

Sandra, Merano

Cara Sandra, è noto che i cambiamenti climatici, e in particolare le variazioni stagionali (inverno-estate, luce-buio) hanno una notevole influenza sul benessere del nostro organismo. Sono molte le persone che, come te, in autunno manifestano ipersensibilità e difficoltà di adattamento alla diminuzione delle ore di luce solare e alla conseguente riduzione della produzione di serotonina, il "regolatore biologico" che svolge un'influenza positiva sull'umore.

Per facilitare l'adattamento psicofisico ai ritmi stagionali, ti consigliamo un mix di fiori di Bach che potrà anche contribuire a riequilibrare il tono dell'umore. La miscela comprende le essenze di ***Mustard***, dall'effetto antidepressivo e utile per sciogliere il senso di malinconia e tristezza improvviso e immotivatio ***Aspen***, per contrastare ansia, angoscia e inquietudine; ***Scleranthus***, per riarmonizzare i tuoi "ritmi" interni e prevenire sbalzi di umore e ciclicità dei sintomi; ***Walnut***, protettivo ambientale indicato per facilitare l'assestamento dell'organismo nella nuova stagione.



Come si prepara il mix

Versa 2-4 gocce di ciascun rimedio in una boccettina da 30 ml con contagocce, aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Assumi 4 gocce del composto 4 volte al giorno, per almeno 2 settimane.

Tutto gira intorno a

MICOTHERAPY

L'eccellenza Italiana nella Micoterapia

Senti la differenza

- potenziamento del sistema immunitario
- gestione dello stress psicofisico
- aumento dell'energia e della vitalità
- azione tonica e di sostegno metabolico

Dalla tradizione secolare un'innovativa formula per migliorare e potenziare le funzionalità del tuo organismo.

www.micotherapy.it

100% Da Agricoltura Biologica
SI-EKO-001 - Made in Europe

Prodotto e distribuito da:
A.V.D. Reform Srl Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) tel. 0521 628498

www.avdreform.it

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook
Centro Riza di Medicina Naturale

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

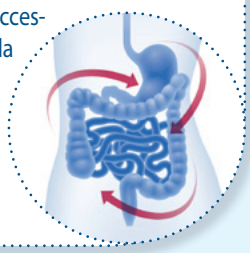
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.
E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

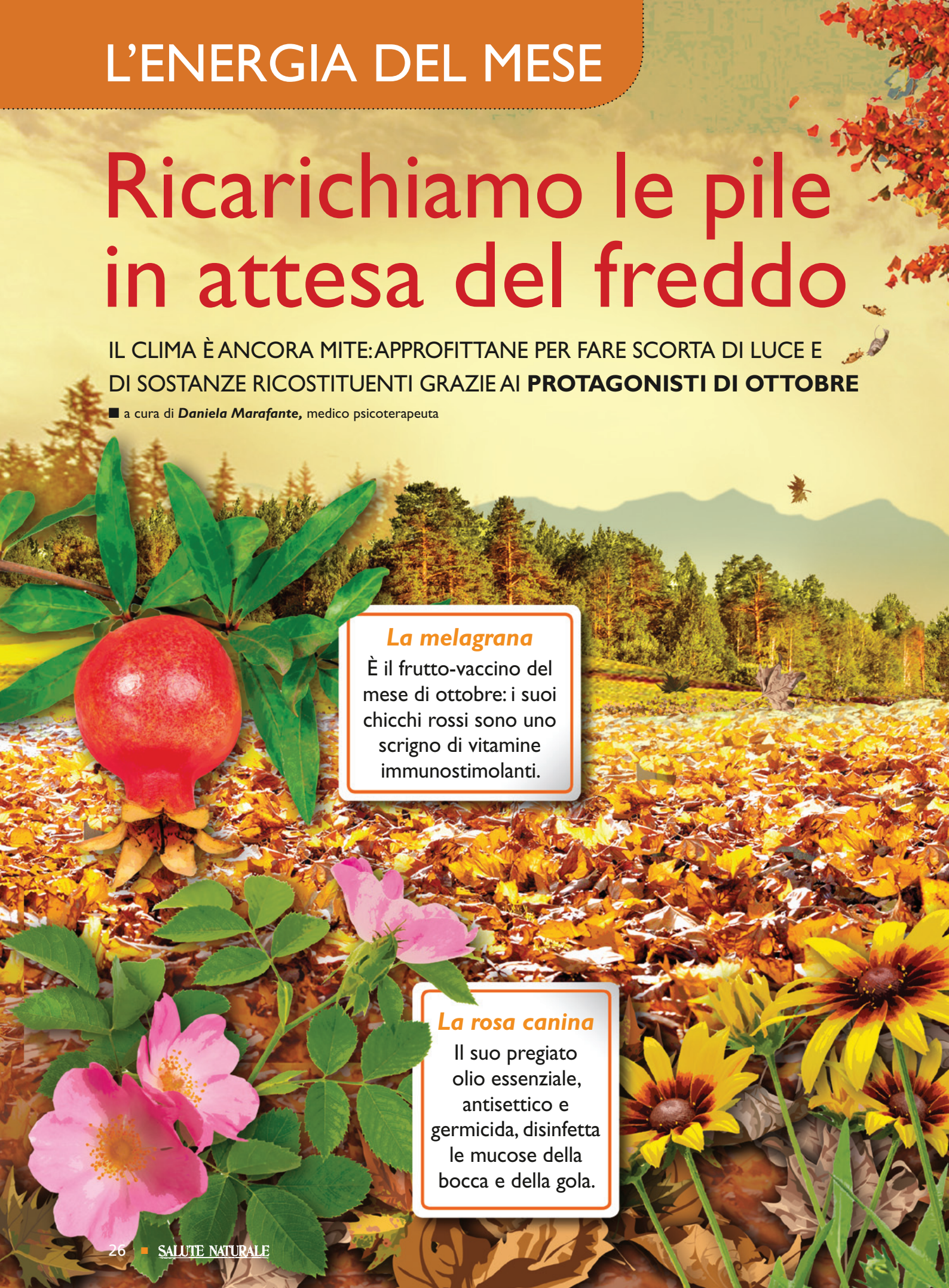
Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Ricarichiamo le pile in attesa del freddo

IL CLIMA È ANCORA MITE: APPROFITTANE PER FARE SCORTA DI LUCE E DI SOSTANZE RICOSTITUENTI GRAZIE AI **PROTAGONISTI DI OTTOBRE**

■ a cura di ***Daniela Marafante,*** medico psicoterapeuta



La melagrana

È il frutto-vaccino del mese di ottobre: i suoi chicchi rossi sono uno scrigno di vitamine immunostimolanti.

La rosa canina

Il suo pregiato olio essenziale, antisettico e germicida, disinfetta le mucose della bocca e della gola.

L'acero

Con la sua linfa si prepara uno sciroppo altamente depurativo: drena i reni e regala tanti minerali alle ossa.

Il limone

Bevi ogni giorno il suo succo e strofina su denti e gengive la scorza: previeni afte, stomatiti e ascessi. E rinforzi i denti.

Black Eyed Susan

L'estratto del fiore californiano combatte la malinconia e il malessere tipici di questa stagione.

Il corbezzolo

Fiorisce e fruttifica in autunno ed è un super concentrato di energia: raccogli foglie e bacche e usale per preparare decotti e confetture.

Cosa succede adesso in natura e nel tuo corpo

COME LA TERRA È INUMIDITA DALLE PIOGGE, COSÌ I TESSUTI S'IMBEVONO DI LIQUIDI E SCORIE: EVITARE CHE RISTAGNINO AIUTA A NON AMMALARSI

Il fogliame colorato di ottobre è il più ricco di zuccheri e, quando cade a terra, rilascia questo dolce tesoro all'humus e alle radici. La terra è inumidita dalle piogge frequenti, s'ingrossano i fiumi: la sera cala una bruma leggera che avvolge la Terra in un abbraccio riposante, ma le attività lavorative e sociali ci impongono una continua accelerazione che mette a dura prova la nostra resistenza: ecco perché si soffre di un vago mal di schiena nella zona dei reni (i forzieri dell'energia necessaria per affrontare il cambio di stagione), ma anche di piccole infezioni della vescica, brevi influenze e infiammazioni del cavo orale favorite dall'umidità e dallo stress.

Il sole

Tramonta sempre più presto

Il mese alterna giornate serene a piogge insistenti. Il clima è umido, il sole cala prima dietro l'orizzonte: di giorno bisogna esporsi alla luce per stimolare la sintesi della vitamina D, che rigenera cervello, ossa e difese.

La luna

Promuove l'auto-depurazione

L'astro che governa i fluidi organici e il ciclo femminile, ora favorisce le cure depurative: saranno più efficaci con la luna nuova (il 1° ottobre), mentre nei giorni del plenilunio (il 16) bisogna fare scorta di ricostituenti.

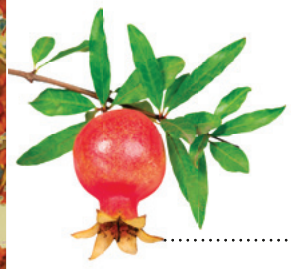
La terra

Si prepara al grande riposo

Nei tronchi cavi gli animali scavano tane e accumulano provviste; gli uccelli migratori si radunano per tornare al Sud e i tramonti si tingono di arancio: come l'ultima frutta - nespole e cachi - che matura sugli alberi già spogli.

Le cure naturali

Le risorse di ottobre per la tua salute



La melagrana

Bevi il suo succo: è depurativo e immunostimolante. E in più, evita che il colesterolo ostruisca le arterie.

Il succo d'acero

Ricco di zuccheri e minerali, rinsalda le articolazioni ed elimina dai tessuti scarti metabolici e acidi urici.

Il corbezzolo

Ecco la pianta amica di ottobre: sotto forma di infuso, di decotto o di marmellata, risveglia l'energia vitale.

Black-Eyed Susan

Questo fiore californiano dalle corolle gialle e "solari" vince la malinconia e le lievi depressioni d'autunno.

Focus: i denti e il cavo orale

Adesso aumenta l'incidenza delle infezioni

Hai mai notato che in autunno soffri più spesso di afte, ascessi, gengiviti e stomatiti? Sono disturbi tipici della stagione umida: scopri come prevenirli con i rimedi naturali!

IL SUPER INTEGRATORE

La melagrana
È il "frutto-vaccino" che raddoppia le difese

E NON È TUTTO! QUESTA BACCA MAGICA È UTILE ANCHE PER PULIRE LE ARTERIE DAL COLESTEROLO

Sono ormai note le proprietà antiossidanti della melagrana, la grande bacca autunnale sacra agli Ebrei, ai Greci e ai Persiani, che non a caso la consideravano un frutto magico, capace di favorire la fertilità. Oggi la moderna scienza medica conferma che il succo della melagrana, dal retrogusto appena amarognolo dovuto alla notevole presenza di tannini, è un diuretico non aggressivo, un tonico cardiaco e un potente "spazzino" di vene e arterie; secondo l'*American Journal of Clinical Nutrition*, l'estratto di melagrana - liquido o anche in polvere, sotto forma di compresse - sarebbe efficace contro il colesterolo "cattivo" e l'arteriosclerosi: basterebbe assumerne 50 ml al giorno per cicli di 1-2 mesi all'anno.

Come si assume

Un misurino di succo al dì

Procurati in farmacia o in erboristeria il succo di melagrana biologico già pronto e bevine un misurino diluito in un bicchiere d'acqua la mattina a digiuno. Puoi seguire la cura per un mese o, se in questa stagione ti ammali spesso, anche per tutto l'inverno. Se lo desideri, puoi spremere il frutto fresco e bere il succo appena pronto.

PERCHÉ FA BENE

Attiva il sistema immunitario

Il succo di melagrana contiene un'efficace sinergia di vitamine A, C e del gruppo B, acido ellagico (antitumorale) e potassio, che stimola il veloce drenaggio delle scorie attraverso i reni e l'intestino. Così il sistema immunitario riesce a reagire meglio alle malattie da raffreddamento e agli attacchi virali, compresi quelli delle prime influenze.

Abbinala a frutta, radici e ortaggi per rigenerare tutto l'organismo

Simile nella forma a un grande cuore, la melagrana ha una particolare affinità con il sistema circolatorio: elimina dal sangue i grassi in eccesso ed evita che si depositino nelle arterie, nel fegato e nei tessuti, provocandone la degenerazione. Inoltre disinfetta le mucose. Scopri quali sono gli abbinamenti vincenti...

Con **mela**, **zenzero** e **arance** è antinfiammatoria

I chicchi di melagrana regalano colore e sapore alle macedonie autunnali. Provala con le arance rosse, qualche fettina di mela verde, 5-6 nocciole, un cucchiaino di miele e un pizzico di zenzero in polvere: otterrai un dessert che promuove il rinnovamento cellulare e fa smaltire più tossine.

In insalata con i **carciofi** drena il fegato e il sangue

Prendi 4-5 cuori di carciofo e affettali finemente, poi aggiungi i chicchi di una melagrana, un filo d'olio, una presa di sale e un cucchiaino di succo di limone. Ottieni un'insalata vitaminica ed epatoprotettiva, che migliora la digestione.

Aggiungila al succo di **broccoli**: evita le degenerazioni cellulari

Centrifuga 100 g di broccoli (ricchi di vitamine A, B1, B2 e C, calcio, fosforo e potassio, immunostimolanti) e mescola il succo con un misurino di succo di melagrana. Metti in frigo 15 minuti e bevi.

Insieme all'**echinacea** cura catarro e mal di gola

Quando la gola inizia a "pizzicare" e le orecchie fanno male, assumi 2-3 volte al giorno mezzo bicchiere di succo di melagrana con 30 gocce di tintura di echinacea. In alternativa, gusta 2 frutti di melagrana freschi a fine pasto (la melagrana favorisce anche la digestione), "conditi" con aceto di mele e zucchero di canna.

L'ALLEATO DI STAGIONE

Lo sciroppo d'acero
Rinsalda la struttura ossea

LA LINFA DOLCE CHE SI ESTRAE DAL SUO TRONCO RIFORNISCE DI SALI MINERALI ARTICOLAZIONI E CARTILAGINI. E COMBATTE ANCHE LE INTOSSICAZIONI INTESTINALI

Simile a un miele speziato e liquido, lo sciroppo d'acero (o Maple syrup) è un prodotto tipico del Canada, dove si usa per insaporire i classici pancake. Quel che spesso non si sa è che questa sostanza zuccherina (se assunta in quantità controllata) è anche un integratore dalle eccellenti proprietà benefiche. Rispetto ad altri dolcificanti, e in particolare rispetto allo zucchero, lo sciroppo d'acero ha solo 250 kcal per 100 g (contro, per esempio, le 304 kcal del miele e le 360 kcal dello zucchero di canna). Ecco perché questo prodotto è adatto anche a chi sta seguendo una dieta ipocalorica.

Tanto ferro, calcio e potassio

Lo sciroppo d'acero si ottiene dalla bollitura della linfa estratta da alcune varietà di acero, l'*Acer saccharum* e *l'Acer nigrum*. Per produrne soltanto un litro sono necessari circa 40 litri di linfa, estratta da alberi che hanno almeno 80 anni di età. Lo sciroppo d'acero contiene acido malico e vitamine del gruppo B, oltre a una buona concentrazione di minerali come potassio, calcio e ferro e composti fenolici dalle efficaci proprietà antiossidanti e stimolanti del si-

FAI QUESTA CURA

Bevilo ogni mattina con acqua

Puoi diluire un cucchiaino da tè di sciroppo d'acero in un bicchiere di acqua tiepida e berlo la mattina a digiuno per un mese. Lo sciroppo d'acero ha un elevato potere dolcificante ed è ottimo anche per dare un tocco di dolcezza a infusi e tisane e si può usare anche per preparare anche budini e torte senza zucchero.

Scopri come utilizzarlo al meglio

Lo sciroppo d'acero non è solo un gradevole dolcificante naturale: è anche un prezioso nutraceutico, ricco di virtù curative adatte soprattutto ai mesi autunnali. Sciolto nell'acqua o aggiunto alle salse per condire, elimina gli scarti metabolici che indeboliscono l'organismo.

Come depurativo

Un rimedio depurativo e, al contempo, drenante e dimagrante si prepara mescolando a un piccolo bicchiere di acqua naturale un cucchiaino di sciroppo d'acero e il succo di mezzo limone spremuto. Bevi questo drink alla sera prima di coricarti: migliora diuresi e peristalsi.

Come condimento

Con lo sciroppo d'acero puoi anche preparare una gustosa emulsione per le tue insalate: in una ciotolina mescola un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, un cucchiaino d'aceto di mele, un cucchiaino di sciroppo d'acero e il succo di un lime; è il condimento ideale se soffri di cistite e infezioni renali.

LA SCHEDA BOTANICA

Anche alle nostre latitudini, ottobre è il mese dell'acero, l'albero originario del Canada che in questa stagione accende il bosco con le sue foglie rosse, gialle e violacee. Lo sciroppo d'acero si ottiene facendo bollire la linfa che si raccoglie in primavera praticando sul tronco delle piccole incisioni.

stema immunitario. Lo sciroppo d'acero è un prodotto ideale per rigenerare le forze e affrontare l'autunno nel pieno delle energie. Ne basta un cucchiaino per integrare minerali e zuccheri a rapido assorbimento e darti subito la carica. Grazie al suo effetto emolliente, poi, aiuta anche a regolare le funzioni intestinali. È consigliato, per esempio, in caso di stipsi, costipazioni, colite e gastrite, disturbi che si acutizzano soprattutto nel cambio di stagione, quando la variazione climatica può stressare l'organismo. Questo super integratore è utile anche per evitare carenze di minerali e vitamine quando si sta seguendo una dieta detox, perché compensa le carenze che possono derivare da un regime alimentare ristretto, in più ha un delicato effetto diuretico, che aiuta a eliminare ancora più tossine. *(G.B.)*

LA PIANTA AMICA

Il corbezzolo
Con le sue bacche porti il sole

RICCO DI SALI E ANTIOSSIDANTI, PER I POPOLI ANTICHI ERA UN SIMBOLO DI LONGEVITÀ. GUSTA I SUOI FRUTTI E TIENILO IN CASA PER TUTTO OTTOBRE

di Marilena Zanardi, psicologa e floriterapeuta

Diffuso in tutto il bacino mediterraneo, il corbezzolo (*Arbutus unedo*) è una pianta sempreverde dalle mille virtù che a ottobre si riempie di deliziose bacche rosse commestibili: oltre ad essere decorativo, è prezioso in fitoterapia per le sue proprietà curative note già ai popoli antichi, che gli attribuivano qualità magiche e protettive. Greci e Romani erano soliti deporre sulle tombe rami di corbezzolo, con lo scopo di garantire l'accesso all'immortalità dei campi Elisi; sempre a Roma, inoltre, si riteneva che il corbezzolo fosse in grado di allontanare le Strigi, uccelli mostruosi dal corpo di donna coperto da penne bianche, testa d'uccello e artigli a uncino, che rapivano i neonati.

Fonte di vitamine, tannini e pectine

I frutti del corbezzolo sono grosse bacche tonde simili a ciliegie dalla buccia granulosa e dalla polpa gialla di sapore dolce-acidulo, ricchissime di antociani, vitamine tra cui la C (100 g di frutti ne contengono circa 180 mg,

dentro di te

pari al triplo di quella contenuta in un'arancia), polifenoli antiossidanti e pectina. Gustosi, rinfrescanti, digeribili e leggermente astringenti, sono anche un buon rimedio naturale per contrastare le infiammazioni, respiratorie ma soprattutto intestinali. Con i frutti del solare corbezzolo si prepara un'ottima marmellata ricca di vitamina C: pesate un chilo di corbezzoli, lavateli e poneteli in una pentola, copriteli con acqua fredda e portateli a ebollizione. Lasciateli bollire per circa 20 minuti, poi scolateli e poneteli in un passino. Schiacciateli con un cucchiaio per eliminare i semini, poi mettete la purea ottenuta in una casseruola, aggiungete un terzo del peso in zucchero di canna, il succo di mezzo limone e rimettete sul fuoco per 10 minuti, mescolando finché non si addensa.

Disperde il "mal d'autunno"

Il corbezzolo ha una caratteristica unica: quella di fiorire e di fruttificare in autunno! Questa singolare peculiarità è dovuta al fatto che i frutti si sviluppano dai fiori dell'anno precedente, il che fa del corbezzolo un emblema di longevità. I fiori e i frutti del corbezzolo simboleggiano quindi l'energia che ci sostiene nella transizione verso i mesi freddi. Ti consigliamo di raccogliere dei rami con fiori e frutti e di tenerli in un vaso in casa ma anche sul terrazzo, dove attirerà i piccoli animali dell'aria - le ultime farfalle e i passerotti - che non sono ancora in letargo.

LA SCHEDA BOTANICA

Pianta della macchia mediterranea, il corbezzolo è facile da coltivare in giardino e sul balcone: basta collocarlo in un angolo soleggiato, con un terriccio a PH acido come quello che si usa per le azalee. Sul fondo del vaso va messo uno strato di argilla espansa per favorire il drenaggio.

Si utilizza così

Protegge le vie urinarie

I decotto di foglie e radici di corbezzolo è utile per contrastare i dolori reumatici, fluidificare il sangue e abbassare la pressione arteriosa. L'infuso di foglie, invece, ricco di antiossidanti e tannini, è un ottimo antisettico urinario.

L'infuso depura il sangue

Poni un cucchiaio di foglie di corbezzolo essiccate in una tazza d'acqua bollente, spegni e lascia in infusione per 10 minuti. Filtra e dolcifica con un cucchiaino di miele di limone. Una tazza al giorno, bevuta la mattina a stomaco vuoto, aiuta a mantenere fluido il sangue.

Il decotto ripulisce i reni

In una tazza abbondante d'acqua fredda, poni un cucchiaio di foglie e radici di corbezzolo essiccate, porta a ebollizione e lascia sobbollire per circa 5 minuti, poi spegni e lascia in infusione per altri dieci minuti. Filtra e bevine 2 tazze al giorno per prevenire artriti e artrosi.

IL FIORE CALIFORNIANO

Black-Eyed Susan vince la malinconia

IL RIMEDIO ESTRATTO DALLE SUE VIVACI COROLLE GIALLE SPAZZA VIA L'UMOR NERO E RISOLVE ANCHE ECZEMI E COLITI D'ORIGINE NERVOSA

Lungo le coste del Nordamerica cresce spontanea la Rudbeckia, una bellissima pianta cespugliosa che fino all'autunno inoltrato "illumina" il paesaggio con vivaci macchie di fiori giallo-oro. Queste grandi corolle simili a stelle ci donano Black-Eyed Susan, un rimedio californiano utile per portare luce e allegria alle persone tristi, malinconiche, inquiete, che nella vita hanno vissuto eventi dolorosi, conflitti o traumi. L'abitudine a non esprimere le loro emozioni le porta, molto spesso, a manifestare rabbia, rancore e disagio, con disturbi psicosomatici fra cui problemi dermatologici (come eritemi, dermatiti, psoriasi, eczemi o infiammazioni della pelle), insonnia, coliti e sindrome del colon irritabile. In questi casi, il fiore aiuta a "lasciare andare" i ricordi del passato, e a ritrovare leggerezza e gioia di vivere. *(M.E.C.)*

Come si usa

Versa 2-4 gocce del fiore in una boccetta di vetro scuro da 30 ml con contagocce, aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Il dosaggio è di 4 gocce 4 volte al giorno.

Usalo per il massaggio che stempera l'ansia

L'azione del rimedio si dimostra particolarmente intensa a livello del plesso solare, la zona cutanea appena sopra l'ombelico ricchissima di terminazioni nervose. Nei momenti "acuti" di ansia e angoscia, strofina localmente 2 gocce del rimedio puro, per un immediato effetto distensivo.

QUANDO SERVE

Per i disturbi psicosomatici

In queste giornate di ottobre grigie, umide e buie, Black-Eyed Susan può essere d'aiuto a chi si sente triste senza motivo, in particolare di sera. E non solo...

- *Questo fiore californiano contribuisce a mitigare i disturbi della pelle di origine emotiva, coliti e disturbi intestinali.*
- *Inoltre previene e rende meno gravosi i sintomi della menopausa (tachicardia, ansia, vampate, insonnia).*
- *Cura anche tristezza e depressione.*

NON FARTI SORPRENDERE...PREVIENI!

RAFFORZA LE NATURALI DIFESE DEL TUO ORGANISMO
CON ASTRAGALUS PLUS: UN TONICO NATURALE IN ESTRATTO SECCO
ALTAMENTE CONCENTRATO E TITOLATO AL 70% IN POLISACCARIDI.

DA DUEMILA ANNI, UN PREZIOSO AIUTO CHE LA TRADIZIONE ERBORISTICA CINESE CI OFFRE PER CONSERVARE LA NOSTRA FORZA VITALE DURANTE TUTTE LE STAGIONI.

CHIEDI AL TUO FARMACISTA
ASTRAGALUS PLUS
COMPRESSE
CODICE 900136413

LAO DAN®
FITORICERCA
info@laodan.it

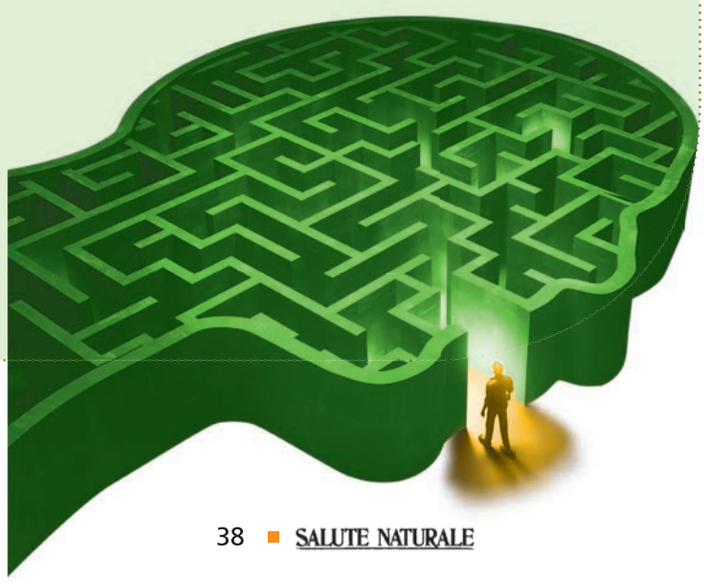
COSA CURIAMO A OTTOBRE

È il momento di proteggere i denti e il cavo orale

Il simbolismo

Sono le "porte" d'accesso al corpo

La cavità orale è la "porta d'entrata" nel nostro corpo: la sua mucosa entra in contatto con il mondo esterno sia in modo concreto (tramite l'aria e i cibi) sia in modo simbolico (attraverso le relazioni, il parlare), e in situazioni particolari si trova a esprimere il sovraccarico di lavoro e di impegno sociale che l'intera persona si sta sobbarcando. Le infiammazioni in bocca vengono quando la persona vive così intensamente da indebolire il sistema immunitario, aprendo così la strada a virus e batteri. Le infezioni in bocca, poi, ostacolando il parlare, il baciare - e, più in generale, l'avvicinamento agli altri - cercano a loro modo di ridurre l'intensità degli scambi con l'esterno, a favore di un ripiegamento verso l'interiorità che la stagione autunnale imporrebbe a tutti noi.



LO STRESS DOVUTO ALLA PIENA RIPRESA LAVORATIVA PUÒ IRRITARE LE MUCOSE DELLA BOCCA E AUMENTARE IL RISCHIO-INFEZIONI

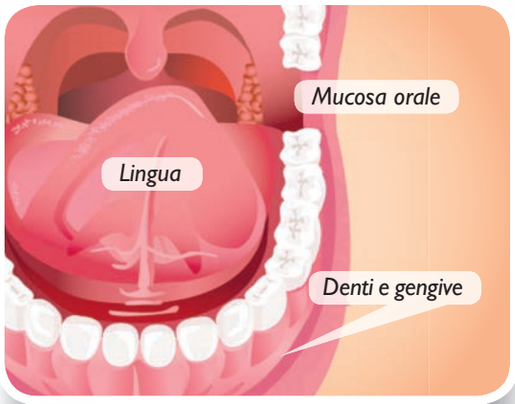
■ ***di Pietro Fornari,*** medico

Molti di noi si sono abituati al fatto che ottobre sia un mese di grande attività su tutti i fronti. A ottobre si fa, si corre, ci si butta nel quotidiano senza remore, senza soste. Insomma: esso è diventato tutto il contrario di quel che rappresenta in natura (cioè il momento del riposo autunnale). E siamo ormai così abituati a questa inversione di senso, che, in molti casi, non ne percepiamo la stranezza neanche per un attimo. Il corpo, però, che è ben più collegato della nostra mente ai cicli della natura, percepisce questa discrepanza e non esita a esprimerla con i sintomi: infezioni respiratorie, sindromi da stanchezza (come se stessimo lavorando da chissà quanti mesi), ma soprattutto una forma di stress che si manifesta anche a livello delle mucose della cavità orale.

Attenzione ad afte e stomatiti

La stanchezza di ottobre agisce anche e soprattutto su quella parte del sistema immunitario che si trova a livello della mucosa orale: qui le immunoglobuline alfa, sottoposte a stress, diminuiscono sensibilmente, così da lasciare falle nel sistema difensivo. Batteri e virus di vario tipo possono allora trovare anfratti ideali per sviluppare la loro azione e produrre afte sulle gengive e sulla lingua. Inoltre, anche se non ce ne accorgiamo, il dover essere in piena attività mentre una parte di noi avrebbe bisogno di riposo produce una grande quantità di rabbia. E le gengive sono il luogo in cui questa dissonanza si canalizza: le infiammazioni della

energia 210 okok.indd 38 08/09/16 17:58



mucosa che accoglie i denti (strumenti di aggressività per eccellenza) indicano il conflitto tra il dover trattenere la rabbia e il doverla comunque manifestare in qualche modo, così che non si accumuli in profondità facendo danni maggiori. Non ultimo, anche l'alitosi e le patologie del parodonto, come ascessi o tasche gengivali, derivano dalla trascuratezza tipica dei periodi di iperattività. Stare fuori tutto il giorno senza lavarsi i denti, dedicare poco tempo all'igiene orale, non andare dal dentista anche quando si avvertono i primi sintomi di un problema, rientrano negli effetti di quella "corse" senza respiro che l'ottobre scolastico e professionale ci chiede con intransigenza.

E come rimedio tuttofare...

Per evitare ristagni di germi o di batteri nel cavo orale ogni sera, dopo aver lavato i denti, fai uno sciacquo con un collutorio a base di succo d'aloe, che ha un'ottima azione disinfettante: in un bicchiere d'acqua fredda metti una punta di cucchiaino di bicarbonato e un cucchiaino di succo d'aloe, mescola bene e usa questo preparato come collutorio prima di coricarti.

Le terapie naturali

Con queste erbe previeni tutte le infiammazioni

A ottobre, il mese tradizionalmente dedicato alla cura della salute dentale, affidati agli estratti naturali che ripuliscono e rigenerano i tessuti della bocca e rendono anche più saldi e brillanti i tuoi denti!

Per disinfettare l'intera bocca

Se soffri di afte, stomatiti e ascessi, la "colpa" potrebbe essere di una carenza di vitamina C che rende più fragili le mucose orali: in questi casi è utile il **limone**, *da usare come integratore (bevendo il succo) e come collutorio.*

Ci vuole il succo del limone A PAG. **40**

Per la salute della lingua e delle gengive

Oltre al limone, prova un trattamento d'origine indiana a base di **olio di sesamo** *e di olio essenziale di* **rosa canina:** *pulisce la lingua, disinfiamma le gengive e spazza via i ristagni di batteri che possono indebolire i denti.*

Usa rosa canina e olio di sesamo A PAG. **42**

energia 210 okok.indd 39 08/09/16 17:58

Il succo di limone
Neutralizza i batteri che provocano gli ascessi

ELIMINA DAL CAVO ORALE L'ECCESSO DI ACIDITÀ CHE FAVORISCE I FENOMENI INFETTIVI. E RINFRESCA L'ALITO

Quando le gengive sono doloranti e arrossate, l'interno della bocca è ipersensibile e compaiono a ripetizione afte e vesciche; in questi casi, il limone è un rimedio semplice ma efficacissimo che disinfetta il cavo orale e lo sfiamma, calmando il dolore e combattendo l'infiammazione. Puoi usarlo per fare sciacqui disinfettanti o berne il succo, diluendolo sempre nell'acqua o negli infusi (il succo di limone puro può macchiare lo smalto dei denti); in questo modo farai il pieno di vitamina C, una sostanza indispensabile anche per la salute della bocca.

Così eviti bruciore e sanguinamenti

Originario della Cina, il limone si è ambientato a meraviglia nel Mediterraneo, dove da secoli viene utilizzato come "farmaco" tuttofare; infatti è un'eccezionale fonte di acido citrico e di sali minerali come potassio, calcio e fosforo, e soprattutto di vitamina C, sostanza fondamentale per le gengive e la salute degli alveoli dentari. La vitamina C, infatti, rafforza le pareti dei

BEVI LA SPREMUTA!

Tanta vitamina C per la salute della bocca

Miscelato ad acqua o ad infusi di erbe naturalmente sfiammanti, il succo di limone si può usare per attenuare l'infiammazione e migliorare l'igiene orale.
Segui un vecchio ma sempre valido consiglio: abituati a bere ogni mattina a digiuno la spremuta di un grosso limone miscelata a un bicchiere d'acqua naturale tiepida o a temperatura ambiente, per fare il pieno di vitamine e minerali benefici per la salute orale.

energia 210 okok.indd 40 08/09/16 17:59

Usalo così

CON L'OLIO DI TIMO

Fa guarire in fretta le piccole ulcerazioni

Spremi mezzo limone e diluiscine il succo in acqua tiepida, aggiungi una sola goccia di olio essenziale di timo e fai degli sciacqui con questa soluzione. Il timo ha un'azione antisettica, rinfrescante e leggermente analgesica, che dà sollievo quando la bocca è infiammata e lenisce anche i dolori di afte e piccole ulcere orali.

CON LA SALVIA

Sbianca i denti e ne rinsalda le radici

Le foglie di salvia hanno proprietà emostatiche e contengono un olio essenziale dall'azione tonica sulle gengive e le parti molli della bocca. L'ideale è farne un infuso, diluirlo con poco succo di limone e usarlo come collutorio, che ha anche un effetto sbiancante sullo smalto dentale: la salvia, infatti, previene macchie e ingiallimento.

capillari limitando il sanguinamento gengivale e migliora l'assorbimento e il metabolismo del calcio, necessario per irrobustire il tessuto osseo del dente. Spazzolamento troppo vigoroso, residui di alimenti duri, protesi, morsicature accidentali, ma anche infezioni batteriche, virali o micotiche provocano lesioni di tipo traumatico, afte ed escoriazioni che guariscono spontaneamente nel giro di qualche giorno, ma nel frattempo generano infiammazione e dolore acuto.
Grazie al suo potere cicatrizzante, il succo di limone ne favorisce la guarigione ed elimina, con la sua azione antisettica, gran parte dei microrganismi potenzialmente patogeni che infiammano il cavo orale. Facendo piazza pulita dei batteri, il limone aiuta anche a profumare l'alito e con il suo aroma copre anche i cattivi odori di origine alimentare, lasciando la bocca fresca e pulita.

NON GETTARE LA SCORZA!
Se hai la bocca infiammata e soffri di alitosi, quando usi il limone conserva la buccia e strofina la parte interna bianca su denti e gengive: questo massaggio agisce come uno spazzolino naturale e, grazie agli oli essenziali del limone, rinfresca l'alito.

energia 210 okok.indd 41 08/09/16 17:59

La rosa canina evita afte e gengiviti

MESCOLATA ALL'OLIO DI SESAMO, È UN VALIDO ANTISETTICO. E AIUTA ANCHE A PREVENIRE CARIE E ASCESSI

Nei mesi freddi le parti del corpo più a rischio sono le "stazioni d'ingresso" dell'aria, umida e carica sia di germi che di smog che, in prima battuta, si depositano proprio nel cavo orale. Una bocca infiammata è l'habitat ideale per lo sviluppo di infiammazioni gengivali che, oltre a favorire la comparsa di carie e ascessi, possono propagarsi dando luogo a otiti e sinusiti. Per prevenire questo rischio, possiamo preparare in casa un mix di oli da usare ogni mattina, dopo aver lavato i denti, a base di olio di sesamo e olio di rosa canina. L'olio di sesamo è consigliato dalla medicina orientale per l'elevata viscosità, che gli permette di "assorbire" e intrappolare tossine e batteri eventualmente presenti, mentre l'olio di rosa canina nutre, rigenera e fortifica le mucose orali: ricco di antiossidanti e di vitamina C, è cicatrizzante e disinfettante, tanto da essere usato dopo interventi chirurgici per accelerare la riparazione dei tessuti. (*M.Z.*)

FA BENE PERCHÉ

L'essenza di rosa canina

L'olio estratto da questa pianta selvatica favorisce la cicatrizzazione dei tessuti della bocca e li protegge dagli attacchi batterici.

L'olio di sesamo

Usato dalla medicina ayurvedica, è antinfiammatorio, rinforza le mucose orali ed elimina da denti e gengive i ristagni di cibo e di germi.

Ecco come fare

Applica l'unguento con un pennellino

Per mantenere denti e gengive in salute e prevenire infiammazioni e infezioni, ogni mattina, dopo aver lavato i denti, versa in un cucchiaio da tè di olio di sesamo 7 gocce di olio di rosa canina, mescola bene poi passalo su lingua, gengive e denti con l'aiuto di un pennellino. Lascia assorbire per 5 minuti, poi sputa i residui e sciacqua la bocca con mezzo bicchiere d'acqua calda e qualche goccia di limone.

energia 210 okok.indd 42 08/09/16 17:59

SNAT-GINKGOMAX ott_nov.pdf 1 02/09/16 12:30

VUOTO DI MEMORIA?
... ESISTE UN RIMEDIO NATURALE

E' sicuramente capitato a tutti nella vita: dimenticare un nome, un luogo, un viso, il cibo mangiato il giorno prima, il capitolo del libro letto la sera precedente. Nella maggior parte dei casi non si tratta di una malattia: infatti in certe situazioni della vita può essere una cosa "quasi normale". Infatti, le emozioni forti, lo stress, l'alcool, alcuni farmaci, il passare degli anni, incidono negativamente sulla memoria a breve termine. Ci sembra più facile ricordare gli episodi legati all'infanzia, che le vicende di ieri.
Fortunatamente esiste un albero antichissimo, il Ginkgo biloba, le cui origini risalgono a 250 milioni di anni fa. Le proprietà biologiche dei suoi principi vegetali, i ginkgoflavonoidi, sono state attentamente studiate dalla comunità scientifica mondiale, la quale ha concluso che le foglie del Ginkgo con le loro proprietà antiossidanti, oltre a favorire la normale circolazione del sangue e la funzionalità del microcircolo, favoriscono le funzioni cognitive e la memoria.
Pertanto il suo impiego è consigliabile anche agli studenti e alle persone anziane.

ILLUMINA LA MENTE!

GINKGOMAX® è l'integratore ESI® a base di estratti titolati di Ginkgo Biloba. L'elevato dosaggio di principi vegetali (80 mg di estratto secco titolato al 26% e 200 mg di foglie micronizzate) consente l'assunzione di una sola ovaletta® al giorno; il "tonico mentale" adatto anche a vegetariani e vegani, leggere le avvertenze riportate sulle confezioni.

IN FARMACIA - PARAFARMACIA - ERBORISTERIA

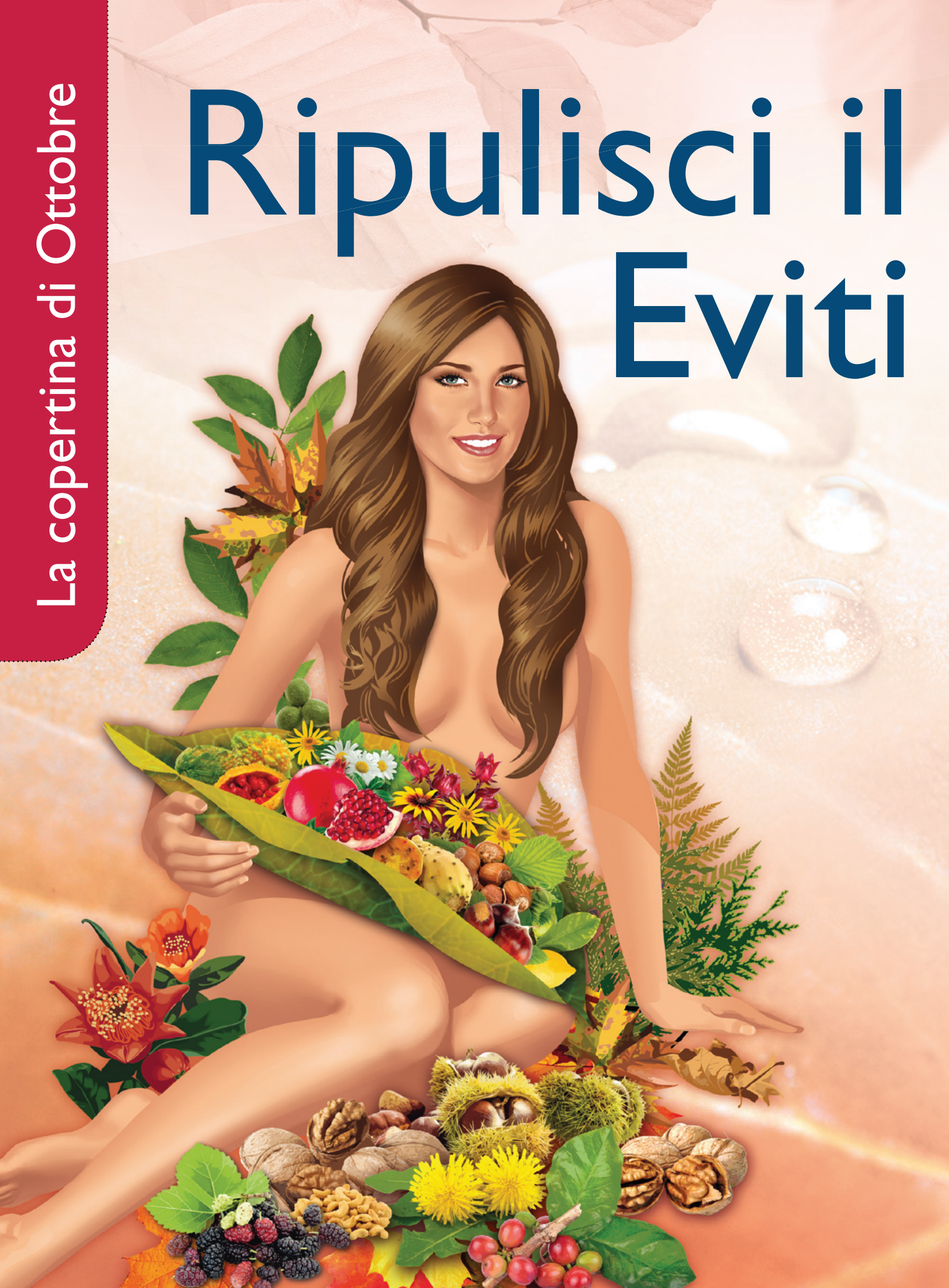
ESI Quality Since 1975

esi.it

energia 210 okok.indd 43 08/09/16 7:59

La copertina di Ottobre

Ripulisci il Eviti



sangue il diabete!

SE COMBATTI L'IPERGLICEMIA, PREVIENI LE PIÙ GRAVI MALATTIE DEGENERATIVE. ED ELIMINI LE INFIAMMAZIONI CHE ABBASSANO LE DIFESE DELL'ORGANISMO

con la consulenza del professor Emilio Minelli, *esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona*

Lo zucchero è uno dei peggiori killer del nostro tempo. Ormai si trova dappertutto: nei prodotti da forno, nelle bibite, nei liquori, negli aperitivi, nei medicinali; anche i cibi impanati o i piatti pronti in busta o in scatola, spesso contengono zuccheri aggiunti. **Lo zucchero in dosi eccessive è pericoloso perché avvelena il sangue accumulandosi in maniera silenziosa nell'organismo per mesi o per anni:** con danni che si riverberano, oltre che sul pancreas (la ghiandola che governa il metabolismo del glucosio), anche su cuore, cervello, fegato e reni. **Lo zucchero che si deposita nel sangue e nei tessuti, inoltre, crea uno stato di infiammazione permanente che altera le attività metaboliche, provoca iperglicemia e diabete e può arrivare a modificare le strutture cellulari:** ecco perché l'eccesso di zuccheri viene considerato uno dei fattori che favoriscono lo sviluppo dei tumori.

Perché a ottobre il rischio aumenta

L'autunno ci spinge a consumare più carboidrati: mangiare dolci ci dà energia e ci aiuta a tamponare lo stress tipico di questo periodo. Ecco perché a ottobre depurare il sangue dall'eventuale surplus di glucosio diventa la mossa vincente per affrontare in salute la nuova stagione e anche per prevenire disturbi più seri. ***Basta integrare la dieta con i cibi, le spezie e le bevande che riducono il glucosio nel sangue e prendere per 10 giorni le erbe che limitano l'assorbimento degli zuccheri.***

ECCO CHE COSA DEVI FARE QUESTO MESE

▸ Rispondi al test

Scopri se stai diventando intollerante agli zuccheri e verifica se il tuo sangue è "troppo dolce". PAG. 46

▸ Correggi la dieta

Non devi rinunciare a nulla: basterà portare a tavola stevia, cannella, semi, oleosi, sidro di mele ed erbe scure... PAG. 48

▸ Usa gli integratori

Sono gli estratti di momordica, biancospino e gelso: prendili per 10 giorni e la glicemia si stabilizza. PAG. 50

▸ E poi... bevi di più!

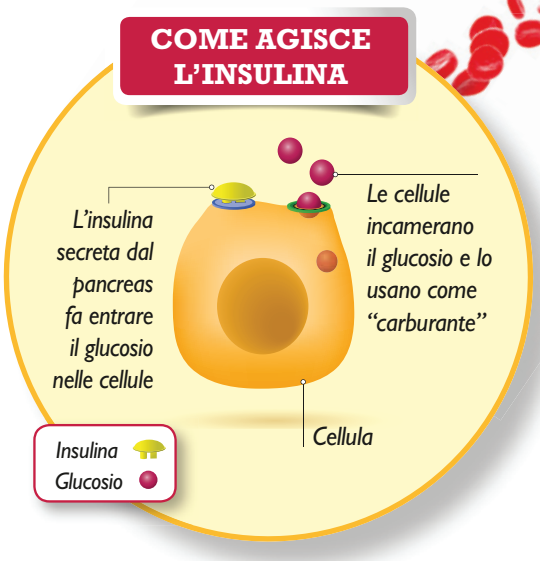
L'acqua diluisce gli zuccheri depositati nel sangue: scegli minerali bicarbonate, succo di sambuco e acqua di riso nero. PAG. 52

Attenzione ai picchi insulinici

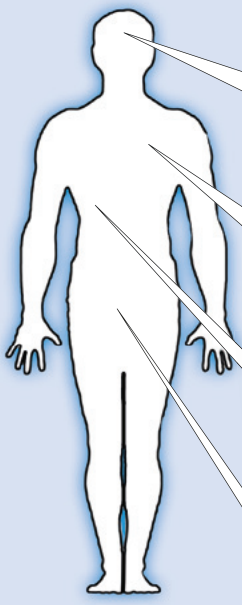
Lo sai cosa succede quando esageri con gli zuccheri?

IL CORPO NON RIESCE A SMALTIRLI E LI RIVERSA NEL SANGUE. MA IL SURPLUS DI CARBOIDRATI AVVELENA E DANNEGGIA I TESSUTI

Ogni volta che consumi dei carboidrati (e cioè zuccheri, sotto forma di pane, pasta, dolci, biscotti, cracker ecc.), il livello di glucosio nel sangue (la glicemia) si alza. Per abbassarlo, le "isole di Langerhans" del pancreas secernono **insulina**, l'ormone che permette al glucosio di entrare nelle cellule, che lo usano come carburante metabolico. Ma se l'insulina viene troppo spesso sollecitata, il pancreas si sfianca. Con quale risultato? Quando **l'insulina risulta insufficiente** (perché il pancreas ne produce poca o non ne produce più, come accade nel caso del diabete), **il glucosio si accumula nel sangue** e, poco per volta, anche negli organi e nei tessuti sotto forma di grasso.



Ecco gli organi che rischiano di più



Il cervello *Il continuo passaggio fra uno stato di iperglicemia e ipoglicemia toglie nutrimento ai tessuti nervosi: ne derivano ansia, debolezza e vuoti di memoria. Anche lo stress intenso e prolungato innalza i livelli di cortisolo, un ormone che a sua volta sollecita l'insulina e altera la glicemia.*

Il cuore *Una glicemia poco stabile nel corso del tempo può sfiancare il muscolo cardiaco (in particolare il ventricolo sinistro), e favorire affanno, scompensi, aritmie e alterazioni del battito; il glucosio alto, inoltre, rende più fragili ed evidenti i capillari.*

Il fegato *Se il sangue contiene troppi zuccheri, il fegato lavora male, e le sue cellule accumulano glucosio: il gliucosio depositato nei tessuti epatici e non utilizzato, poco per volta viene trasformato in trigliceridi, grassi pericolosi che a loro volta si riversano nel torrente circolatorio.*

I reni *I reni hanno il compito di filtrare il sangue e trattenere il glucosio, fondamentale carburante dell'organismo; ma se il sangue che arriva ai reni contiene troppo glucosio, l'eccesso viene diluito nelle urine aumentandone la produzione, con una conseguente disidratazione.*

IL TEST

SCOPRI SE STAI DIVENTANDO INTOLLERANTE AL GLUCOSIO

È questa l'anticamera dell'iperglicemia e del diabete, e si manifesta con sete intensa, cali di vista, capogiri e desiderio di dolci

Si parla di **iperglicemia** se gli esami confermano una glicemia superiore a 100 mg per dl di sangue, monitorata a digiuno. Se invece la glicemia è uguale o superiore al valore di 126 mg per dl, confermato in due differenti prelievi, si ha una diagnosi di diabete.
Ma prima di arrivare all'iperglicemia, si può manifestare **un'intolleranza al glucosio**: la riconosci senza bisogno di un esame del sangue perché provoca sintomi caratteristici. Spesso è una situazione transitoria, tipica delle stagioni di passaggio come l'autunno, quando lo stress, unito a una dieta ricca di carboidrati, può effettivamente modificare la secrezione di cortisolo e di insulina. Ecco perché ti consigliamo di seguire una cura preventiva di depurazione del sangue dall'eccesso di glucosio, indispensabile soprattutto se riscontri i sintomi elencati qui a destra.

IL RISULTATO!

Se soffri di almeno 3 di questi sintomi, è probabile che tu stia attraversando una fase di intolleranza agli zuccheri. Per depurare il sangue ed evitare che l'intolleranza al glucosio si trasformi in iperglicemia, metti in pratica i consigli che troverai nelle prossime pagine.

RISPONDI ALLE DOMANDE	SÌ	NO
• Ultimamente hai più sete del solito?	❑	❑
• Ti capita di urinare più di frequente rispetto al solito (anche 8-10 volte al giorno) e le tue urine hanno un colore molto chiaro?	❑	❑
• Accusi una strana stanchezza, spesso fin dal risveglio?	❑	❑
• Ti è capitato di avere qualche capogiro o mancamento?	❑	❑
• Ti succede di avere all'improvviso fame di zuccheri, in particolare a digiuno?	❑	❑
• Hai iniziato inspiegabilmente a soffrire di ansia, di repentini attacchi di tristezza, di nervosismo e/o di sbalzi d'umore?	❑	❑
• A fine pasto, in particolare dopo cena, senti sempre l'esigenza di concludere con un dolcetto?	❑	❑
• Ogni tanto ti si offusca la vista?	❑	❑
• Da qualche tempo accumuli grasso molle e cellulite su addome, glutei, fianchi, interno cosce e sottobraccia?	❑	❑
• La tua digestione è diventata faticosa e dopo mangiato hai spesso la pancia gonfia e dolorante?	❑	❑
• A volte hai l'alito "pesante", come se avessi l'acetone?	❑	❑
• È aumentata la ritenzione idrica?	❑	❑

Correggi la dieta

Per prima cosa segui questi infallibili trucchi alimentari

PER 2 GIORNI ALLA SETTIMANA ELIMINA DOLCI, PANE, PASTA E FARINE RAFFINATE: COMBATTI E PREVIENI GLI SBALZI INSULINICI

Per stabilizzare la glicemia, soprattutto se noti che ultimamente desideri più dolci e carboidrati del solito, **a ottobre cerca di evitare gli zuccheri raffinati per 2 o 3 giorni alla settimana.** Non mangiare pane, pasta, focacce, cracker, biscotti con farina 00 e zucchero bianchi, e sostituiscili con gli equivalenti integrali. È un accorgimento semplice che però ti assicura grandi benefici, a maggior ragione se mantieni quest'abitudine per un lungo periodo.

Cannella

PER DOLCIFICARE

Niente saccarosio, usa la stevia: è anche depurativa

Nelle tue giornate "senza zucchero" (ma, se puoi, anche negli altri giorni) usa un dolcificante a base di stevia: depura il sangue, normalizza la glicemia e, in più, fortifica cuore e vasi ed evita l'accumulo di grasso molle. Ricorda che la stevia ha un potere dolcificante 300 volte superiore a quello del saccarosio (e cioè il normale zucchero bianco), e devi imparare a dosarla: un cucchiaino da caffè pieno di stevia equivale a 800 g di zucchero!

Il vantaggio

Se ti abitui a mangiare meno zuccheri, il corpo te ne chiederà sempre di meno. In più, tornerai a percepire il vero sapore dei cibi, che viene mascherato e uniformato dall'eccesso di zucchero.

Stevia

La cannella disintossica il sangue e riduce i grassi

La cannella è in assoluto la spezia con il più elevato potere ipoglicemizzante: già secoli fa i medici ayurvedici sapevano che stimola il metabolismo, depura il sangue, brucia i trigliceridi e gli accumuli di grasso epatico dovuti all'eccesso di glucosio. E, in più, il suo sapore dolce ma piccante ti disabitua a utilizzare lo zucchero bianco. Ecco come utilizzarla.

- **Nel caffè:** quando prepari la moka, aggiungi al caffè un cucchiaino da tè raso di cannella.
- **Con il latte (vegetale) della colazione:** un pizzico di cannella miscelata con un cucchiaino di cacao amaro sazia e dà energia.
- **A fine pasto:** se desideri un dolcetto, gusta uno yogurt con 3 pizzichi di cannella.

I TUOI ALLEATI

Per assimilare meglio i cibi

1 I SEMI OLEOSI
Gustali come snack: allontanano il diabete

Usa come spezzafame noci del Brasile, mandorle e nocciole: mangiarle 5 volte alla settimana dimezza il rischio-diabete. A tavola, poi, privilegia i pani con i semi di sesamo o lino: il mix di fibre, proteine e grassi buoni modula l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale.

Noci del Brasile

2 IL SIDRO DI MELE
Aiuta a metabolizzare bene i carboidrati

Recenti studi confermano che un bicchiere di sidro di mele bevuto durante il pasto sarebbe in grado di prevenire l'innalzamento della glicemia: si deve trattare ovviamente di sidro di mele biologico e senza zuccheri aggiunti. Bevine un calice a pasto al posto del vino, che contiene alcol (e quindi zuccheri).

3 LE ERBE SCURE
Tarassaco e catalogna tonificano il pancreas

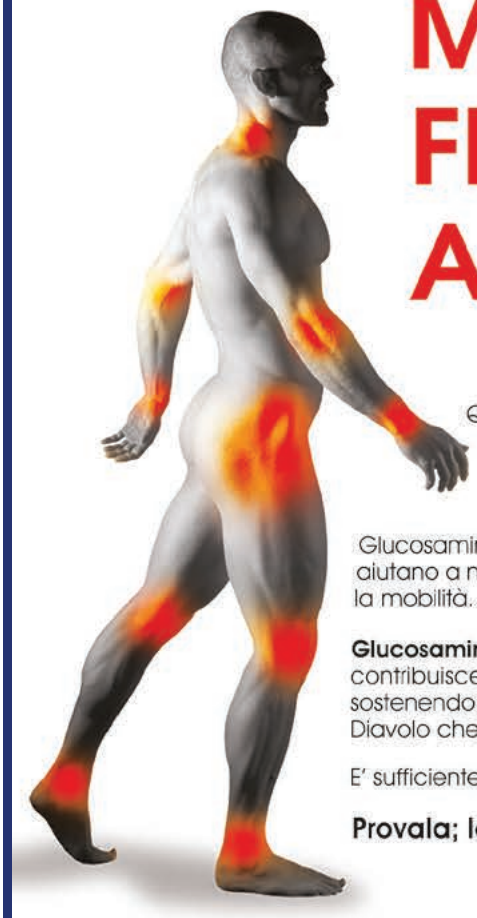
Mangia più spesso le erbe scure dei prati, come il tarassaco, la catalogna, le asprelle e la cicoria: i principi amari, il potassio e la clorofilla di cui sono ricche tonificano il pancreas e il fegato e migliorano la secrezione di insulina. Lessale, saltale in padella con olio, aglio e peperoncino e servile come contorno.

Tarassaco

Glucosamina Joint Complex PLUS

CON ARTIGLIO DEL DIAVOLO e VITAMINA C

Mobilità e Flessibilità Articolare



Quando le articolazioni scricchiolano ci si muove con difficoltà e non si riesce a terminare tutte le cose che si vorrebbero fare in un giorno.

Glucosamina Joint Complex Plus, in compresse e in gel, aiutano a mantenere flessibili le articolazioni favorendo la mobilità.

Glucosamina Joint Complex Plus, con Vitamina C che contribuisce alla normale formazione del collagene sostenendo la funzionalità delle cartilagini e Artiglio del Diavolo che favorisce il benessere articolare.

E' sufficiente una compressa al giorno.

Provala; le tue articolazioni ti ringrazieranno.

DISPONIBILE ANCHE IL Gel a tripla azione per il sollievo locale. PROVALO SUBITO!

Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia

Tel. 0331 799193
www.optimanaturals.net

Prendi gli integratori

Assumi i tre estratti che abbassano la glicemia

IMPEDISCONO CHE L'INTOLLERANZA AL GLUCOSIO SI CRONICIZZI, APRENDO LA STRADA AL DIABETE

Oltre alle minime correzioni dietetiche che ti abbiamo illustrato nelle pagine precedenti, per ripulire il sangue dal glucosio in eccesso è utile assumere anche alcuni estratti naturali che agiscono in maniera specifica sul metabolismo degli zuccheri. Se in autunno e in inverno tendi a mangiare molti carboidrati, puoi prendere queste erbe per cicli di 10 giorni al mese da adesso fino all'inizio della primavera: compenseranno gli squilibri glicemici favoriti dalla dieta "dolce" e grassa tipica dei mesi freddi e, in più, combatteranno l'eventuale intolleranza agli zuccheri, evitando che si trasformi in iperglicemia.

Momordica

LA MATTINA

La momordica normalizza la sintesi di insulina

Dal frutto essiccato della Momordica charantia si ottiene un estratto dotato di una spiccata attività ipoglicemizzante, ormai confermata da numerosi studi clinici; il merito di questo effetto è della charantina e del polipeptide P, ottenuto dalla polpa del frutto e dai semi, che ha caratteristiche simili all'insulina.
Il trattamento con la momordica si è dimostrato efficace e sicuro anche sul controllo del diabete; aiuta il corpo a elaborare meglio i cibi e a utilizzare in modo adeguato i carboidrati, neutralizzando il sali e scendi dell'insulina ed evitando anche l'accumulo del grasso molle e della cellulite provocati da un surplus di zuccheri.

Si utilizza in compresse

Assumi la momordica in capsule da 100 mg di estratto titolato al 7%; prendila alla mattina prima di colazione, con un bicchiere di acqua, per 10 giorni.

AGGIUNGI IL CROMO

Evita i mancamenti da calo glicemico

L'estratto di momordica assunto insieme al cromo diventa un valido alleato soprattutto se, nell'arco della giornata, avverti spesso il classico "mancamento" dovuto allo squilibrio della curva glicemica. In questi casi, assumi una dose di momordica e una compressa di cromo (integratore) con un bicchiere di acqua naturale.

PRIMA DI PRANZO E CENA

Il biancospino vince lo stress che fa aumentare gli zuccheri

Il biancospino è conosciuto per i suoi effetti calmanti e cardiotonici e come rimedio d'elezione per curare in modo naturale tachicardia, scompensi e palpitazioni. L'estratto di questo arbusto che prospera nei boschi e nelle zone incolte ha anche un'ottima azione ipoglicemizzante e, soprattutto, stempera l'ansia e lo stress che aumentano la secrezione di cortisolo. Come abbiamo visto (a pag. 47), un eccesso di cortisolo circolante determina una maggiore secrezione di insulina: limitare la produzione di questo ormone è un'ottima tattica per riarmonizzare il metabolismo degli zuccheri.

Si prende in estratto idroalcolico

Procurati in farmacia o in erboristeria l'estratto idroalcolico di biancospino e prendine 40 gocce prima di pranzo e altre 40 prima di cena, diluendole in un grande bicchiere di acqua. Prosegui la cura per 10 giorni, ripetendola una volta al mese.

ALLA SERA

Il gelso brucia i trigliceridi che si accumulano nel fegato

Un'altra pianta importante per limitare i danni dell'ipersensibilità agli zuccheri è il gelso: grazie alla presenza del miglitolo, una molecola contenuta in grandi quantità nella pianta, il gelso inibisce alcuni enzimi (le glucosidasi) che servono per assorbire il glucosio. Così la quantità di zucchero metabolizzato risulta minore, non si deposita nel fegato sotto forma di trigliceridi e la glicemia resta costante.

Foglie di gelso

È più efficace come infuso

Puoi assumere l'infuso di foglie di gelso (3 pizzichi di pianta essiccata per tazza d'acqua, da bere la sera prima di coricarsi); dolcifica con la stevia.

Cerca di bere di più

Scegli le acque bicarbonate e gli infusi disintossicanti

SOSTENGONO E MIGLIORANO LE FUNZIONI DEL PANCREAS E RENDONO MENO "DOLCE" IL SANGUE

Per liberare il sangue dall'eccesso di glucosio, un'altra cosa da fare è bere di più: l'acqua infatti aiuta a fluidificare il plasma e a diluire gli zuccheri in esso contenuti. Una ricerca condotta negli Stati Uniti su un campione di adulti con glicemia nella norma, ha verificato che le persone che avevano bevuto 4-5 bicchieri di acqua al giorno avevano il 21% di probabilità in meno di soffrire di iperglicemia rispetto a chi ne beve 2 bicchieri al giorno. Inoltre ci sono delle acque che aiutano il pancreas a secernere insulina: scegli le **acque minerali bicarbonate,** da bere a digiuno e anche ai pasti, per un totale di 8 bicchieri al giorno: l'acqua, arrivando nello stomaco e nell'intestino, si mescola con le fibre e forma sulle pareti dell'apparato digerente un gel che rallenta l'assorbimento del glucosio. ■

Aggiungi il succo di sambuco

Contrasta il gonfiore addominale causato dalla fermentazione del glucosio

Spesso chi assume troppi zuccheri soffre di fermentazioni e gonfiori addominali, provocati dal ristagno del glucosio a livello intestinale: per evitarli, è utile il succo di sambuco, una bacca dei boschi altamente depurativa che migliora la motilità intestinale, combatte il meteorismo e contrasta anche l'alitosi che si manifesta in caso di intolleranza agli zuccheri e iperglicemia.

■ Come si assume

Richiedi in erboristeria il succo pronto di sambuco biologico (senza zucchero) e diluiscine un cucchiaio in un bicchiere d'acqua: bevi un primo bicchiere la mattina prima di colazione e un secondo a metà pomeriggio. Se vuoi, puoi anche sciogliere 2 cucchiai di succo di sambuco in una bottiglia d'acqua da 500 ml e berla a piccoli sorsi.

Sambuco

L'IDEA IN PIÙ

IL RISO NERO

Il suo liquido di cottura è antinfiammatorio

Il riso nero (o riso Venere) deve il suo colore alla notevole ricchezza di antociani, antiossidanti preziosi per rinvigorire il sangue e tutto il sistema circolatorio. In più contiene vitamine idrosolubili, tra cui la vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina) e PP (niacina). Tra i sali minerali spiccano ferro, selenio, manganese, fosforo, potassio e zinco, cui si aggiungono amidi e fibre, dall'azione emolliente e antinfiammatoria. Inoltre, rispetto al riso bianco brillato, il riso nero ha un indice glicemico basso e evita il rialzo della curva del glucosio a fine pasto: sostituiscilo al riso bianco per tutto ottobre.

Fai così - *L'acqua di cottura del riso nero, di colore scuro e dal gradevole retrogusto di cocco-cioccolato, può essere conservata e si utilizza come "base" per le minestre ma anche come bevanda ipoglicemizzante: se vuoi berla, ricordati di non aggiungere il sale mentre fai lessare il riso e, dopo averlo scolato, sorseggia la sua acqua calda o tiepida come digestivo o spezza fame, insaporendola con qualche seme di vaniglia.*

LE RIVISTE IN EDICOLA

Salute Naturale

Dimagrirextra

Alimentazione Naturale

Riza Psicosomatica

Dimagrire

Curarsi Mangiando

Salute Naturale Extra

Mandala Therapy

PerdiPeso

Riza Dossier

MenteCorpo

Riza Scienze

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

QUESTO MESE

I LIBRI

RICONOSCERE ED EVITARE I "VELENI" NEI CIBI

Quasi tutti gli alimenti contengono sostanze chimiche per colorarli, conservarli o insaporirli; il libro spiega quali sono, dove si trovano e quali effetti possono dare. Così puoi scegliere i cibi più sicuri.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

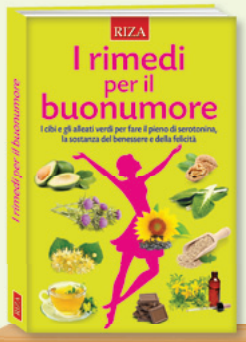
VINCI GASTRITE, ACIDITÀ E REFLUSSO COI CIBI GIUSTI

Prenditi cura del tuo stomaco con un'alimentazione sana a cui abbinare i rimedi che rigenerano la mucosa gastrica, facilitano la digestione, prevengono gonfiori, reflusso e bruciori.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 settembre 2016

UN FRUTTO PREZIOSO PER LA LINEA E LA SALUTE

Il pompelmo è ricco di virtù: spazza via i grassi dannosi dalle arterie, contrasta i picchi glicemici e fa perdere peso. Anche i semi sono utili perché il loro estratto neutralizza i batteri.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

COME ATTIVARE L'ORMONE DEL BENESSERE



I cali d'umore sono dovuti anche alla carenza di serotonina, la sostanza che influenza il cervello e ci fa sentire contenti; ecco i modi naturali per aumentarne il livello: i cibi giusti, le piante, l'esposizione alla luce, il movimento fisico.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre 2016

ASCOLTA I SEGNALI CHE IL TUO CORPO TI MANDA

Ti fa male il ginocchio, la schiena o una gamba? Ti spieghiamo cosa può significare questo disturbo, nel linguaggio simbolico del nostro corpo. I malesseri arrivano per segnalarci cosa non va nella vita che stiamo vivendo ora.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

I LAMENTI CI TOLGONO ENERGIE E RISORSE

Lasciarsi coinvolgere dalle lamentele degli altri ci condiziona negativamente; lamentarci con gli altri ci rende passivi e abbassa l'autostima; i consigli per uscire dalla trappola delle lamentele e rinforzare le nostre risorse profonde.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre 2016

I CIBI CHE PROTEGGONO DAI TUMORI

L'alimentazione è lo strumento più efficace per prevenire il cancro: con la dieta giusta si evita un tumore su tre. Nel libro tutti i cibi più efficaci per combattere a tavola le cellule cancerose.
In edicola da solo dal 29 settembre 2016

QUANDO IL CORPO RIFIUTA UN CIBO

Tutto quello che serve sapere sulle intolleranze: come riconoscerle, cosa fare per prevenirle, quali alimenti e rimedi verdi sono più efficaci per ridurre i disturbi e risanare l'intestino infiammato.
In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

SE TI DEPURI PREVIENI TUTTE LE MALATTIE

I consigli per eliminare le tossine grazie ai cibi depurativi e ai rimedi naturali. Ritrovi energia, cancelli i disturbi e previeni le patologie più gravi.
In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni

Anno accademico 2016-2017

Inizio dicembre 2016

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;
- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.scuola-psicoterapia-riza.it

facebook
Riza - Scuola di Psicoterapia

LO SPECIALE DI OTTOBRE

Energia e benessere con la spa a casa tua

Trasforma il tuo bagno in un nido profumato per combattere il mal d'autunno con sali, oli ed erbe detox

a cura di Sarah Barberis

Crea l'ambiente-spa e scegli un percorso PAG. 58

Cipresso e savon noir contro fatica e ristagni PAG. 62

Luppolo e amamelide eliminano le tensioni PAG. 60

Ritrova l'energia con cedro, canfora e lime PAG. 64

Da ritagliare e conservare

Entra nel bagno, chiudi la porta e stacca la spina

AL POMERIGGIO O ALLA SERA, RITAGLIATI UN'ORA SOLO PER TE E SEGUI I NOSTRI CONSIGLI: COSÌ TI SGONFI, TI RILASSI E RIACCENDI GLI ORMONI DELLA FELICITÀ

L'autunno, con le sue giornate brevi, umide e nebbiose, spesso ti spinge alla ricerca di una "tana" tutta per te. Ma se ti manca il tempo per pianificare una giornata alle terme, in un hammam o in una spa, niente paura: basta qualche piccolo accorgimento per trasformare in un centro benessere… anche il bagno di casa tua! Grazie a oli essenziali aromatici, impacchi, massaggi, pediluvi e bagni a differenti temperature, anche in un'ora puoi ottenere tanti benefici: migliori la respirazione e la circolazione sanguigna, stimoli il sistema linfatico (e, di conseguenza, liberi i tessuti da ristagni e acidi urici), aumenti il rilascio di serotonina, il neurotrasmettitore del benessere e - a seconda dei diversi trattamenti - potrai favorire il relax o ricaricarti d'energia. Vuoi provare? Continua a leggere e segui le nostre indicazioni.

E la doccia diventa un hammam

Se nel tuo bagno non c'è la vasca, non preoccuparti: anche la cabina-doccia sarà un'ottima alleata per i tuoi trattamenti. Puoi trasformarla in un piccolo hammam casalingo: apri il getto dell'acqua calda, chiudi la cabina-doccia e attendi 2-3 minuti, finché lo spazio non si sarà riempito di vapore. A questo punto spegni l'acqua, posiziona in un angolo del piatto doccia una ciotolina con poca acqua e qualche goccia di olio essenziale a tua scelta, siediti a terra o su uno sgabellino e rimani immersa nei vapori per 10 minuti.

Ricrea l'ambiente-spa

Prepara le candele e brucia le essenze

Trova un pomeriggio o una sera in cui puoi dedicarti solo a te, spegni il cellulare e il tablet (il "digital detox", ormai praticato in tutte le spa, è fondamentale per liberarti dalle scorie mentali che ti impediscono di metterti in ascolto del tuo corpo) e prepara l'ambiente.

- ***Svuota e pulisci la stanza da bagno e anche la camera da letto***, i due spazi che puoi utilizzare per il trattamento: è importante che l'ambiente sia sgombro e accogliente e che ti faccia sentire per un momento "altrove". In bagno spruzza una soluzione di due parti d'acqua e una d'aceto di mele per pulire e deodorare.
- ***L'illuminazione è essenziale per creare l'effetto-spa***. L'ideale sarebbe di utilizzare solo candele sparse per tutta la stanza, ma anche una lampada al sale rosa, accesa tre ore prima, può ionizzare l'ambiente e purificare l'aria. Inoltre garantisce una luce morbida. Ricordati di chiudere le tende, per garantirti buio e riservatezza.
- ***Per creare un'atmosfera olfattiva calda e avvolgente***, ricordati di arieggiare al mattino i tuoi ambienti "spa", poi chiudi le finestre e colloca delle piccole ciotole d'acqua sui termosifoni con qualche goccia di olio essenziale di benzoino, una resina calda e dolce che permette di astrarre la mente e allontana i sentimenti depressivi. Per aumentare l'umidità, puoi anche mettere a bollire una pentola d'acqua, sul finale aggiungi 3 cucchiai di bicarbonato e poi posizionala in bagno per cominciare a creare del vapore.

E ORA SCEGLI IL PERCORSO ADATTO A TE

Individua i trattamenti adatti a te. In base alle tue necessità, potrai scegliere fra:

- *un **percorso rilassante** (perfetto alla sera, per prepararti al sonno);*
- *un **programma rigenerante**, ideale la mattina per sentirti più vitale o dopo una giornata pesante, soprattutto se ti attende una serata movimentata;*
- *un **trattamento rivitalizzante**, che allontana il "mal d'autunno", stimola il metabolismo e, se serve, ti fa anche perdere peso.*

Prima di incominciare…

Bevi il succo di mandarino: ricco di boro, favorisce il rilassamento

Possibilmente a stomaco vuoto, sorseggia un bicchiere d'acqua in cui avrai diluito il succo di un mandarino: ricco di boro, un minerale rilassante e antistress, e di vitamina C, il mandarino ha un'azione calmante, antiossidante e alcalinizzante. In più, questo piccolo agrume permette al corpo di espellere più in fretta le tossine disciolte nei liquidi organici e assorbire meglio i principi attivi di ogni trattamento.

IL PERCORSO RILASSANTE

Sali di Epsom, amamelide e ti liberano dalle tensioni pro

SONO I PROTAGONISTI DEI TRATTAMENTI DA FARE DOPO UNA GIORNATA STANCANTE: COSÌ DORMI BENE E TI SVEGLI "CARICA"

Per prima cosa, nel diffusore di essenze (o in una coppetta d'acqua collocata sul termosifone del bagno) versa 3 gocce di olio essenziale di **verbena,** che dissolve la negatività, 3 di **legno di rosa**, che scioglie lo stress, e 5 di **lavanda** per creare un'atmosfera piacevole, sensuale ed equilibrata. Poi, non appena l'atmosfera si sarà impregnata di profumi, comincia il tuo percorso.

Ecco cosa fare

APRI IL RESPIRO

Visualizza il corpo dai piedi alla testa: così sciogli le contratture

Sdraiati e chiudi gli occhi. L'esercizio consiste nel visualizzare il tuo corpo e nel contrarre ciascun gruppo muscolare, rilasciando la tensione dopo pochi secondi. Comincia con i piedi e le dita dei piedi. Poi risali verso i polpacci, le ginocchia, le cosce, i glutei, il ventre, il petto, le braccia, il collo, la mandibola, gli occhi e la fronte, sempre mantenendo una respirazione regolare e profonda. Eliminerai le contratture inconsapevoli e riprenderai contatto con la tua dimensione corporea.

FAI IL PEDILUVIO

Infusi di tè verde e melissa per migliorare la circolazione linfatica

Gli antichi medici cinesi sostenevano che i piedi fossero i servitori del corpo, ma troppo spesso vengono trascurati! Se non hai voglia di fare un bagno completo, il pediluvio è un'ottima alternativa: immergere nell'acqua la pianta dei piedi regala una sensazione di relax diffuso. E riattiva il circolo linfatico.

Fai così - *Riempi una bacinella con acqua tiepida e aggiungi una tazza di* **sali di Epsom** *(in farmacia). Fai bollire 2 bustine di tè verde e una bustina di melissa e aggiungi l'infuso al pediluvio.*

luppolo fonde

Petali di rosa

IMMERGITI NEL BAGNO

Latte d'asina ed erbe selvatiche, e dimentichi ansia e stress

Per distendere tutto il corpo, puoi regalarti un avvolgente bagno di latte: metti in infusione in un pentolino con 200 ml d'acqua 2 ramoscelli di rosmarino fresco, un cucchiaio di infiorescenze di tiglio e un pugno di **coni di luppolo** essiccati. Filtra l'infuso e lascialo raffreddare. Stempera 150 grammi dl latte d'asina biologico in polvere in poca acqua, aggiungilo all'infuso e versa il tutto nella vasca. Stai in immersione 20 minuti.

Luppolo

IL MASSAGGIO

Il burro di karité al gelsomino ti prepara a un sonno ristoratore

Esci dalla vasca e asciugati. Massaggia sul corpo una noce di burro di karité ammorbidito sul termosifone con 3 gocce di olio essenziale di **gelsomino,** distensivo e riarmonizzante. Se soffri di vene superficiali, aggiungi 5 gocce di essenza di **sandalo**: sfiamma il sistema venoso e linfatico.

Per il viso

Fumenti alle rose contro le impurità

Poni in una grossa ciotola di ceramica una tazza di **petali di rosa** *(anche essiccati) e versaci sopra dell'acqua bollente. Copri la testa con un asciugamano e sporgiti sulla superficie dell'acqua. Rimani in questa posizione per 5-10 minuti. Infine, tampona il viso con l'asciugamano.*

Applica l'acqua fiorita

Per completare l'azione addolcente e lenitiva del vapore, prepara questo tonico: mescola un cucchiaio di acqua di hamamelis, un cucchiaino raso di gel di aloe vera e una goccia di olio essenziale di lavanda. L'hamamelis è un astringente naturale, l'aloe vera ha un effetto lenitivo, la lavanda calma gli arrossamenti.

IL PROGRAMMA RIGENERANTE

Sapone nero e cipresso vincono ritenzione e fatica

QUANDO IL CAMBIO DI STAGIONE TI APPESANTISCE E TI RENDE APATICA E PESSIMISTA, PROVA GLI ESTRATTI SVEGLIA-METABOLISMO

Quante volte, soprattutto quando inizia una nuova stagione o dopo un trasloco, un cambio lavorativo o un periodo di super lavoro avresti proprio bisogno di cambiare pelle come i serpenti… Se vuoi rigenerarti, nella tua spa casalinga dovrai utilizzare dei prodotti naturali ricchi di enzimi e di sostanze depurative.
Anche in questo caso, per iniziare, profuma l'aria del tuo spazio-spa: nel diffusore versa 2 gocce di **santoreggia**, immunostimolante, 2 di **niaouli**, che aiuta a riprendersi dalla fatica psicofisica, e una di **cipresso,** che ti ricentra su te stessa.

Ecco che cosa fare

IL CENTRIFUGATO

Sedano verde e zenzero fresco spazzano via l'eccesso di acidità

Metti nella centrifuga o nell'estrattore di succhi 2 coste di sedano, 3-4 foglie di cavolo, una mela verde, 3-4 cm di zenzero, un piccolo limone sbucciato e un ciuffo di prezzemolo. Questo succo, da bere appena pronto, è un concentrato portentoso di potassio, acido folico e magnesio: disintossica e alcalinizza l'organismo rendendolo più disponibile ad assorbire i trattamenti.

IL GOMMAGE

La crema di "savon noir" esfolia e ossigena l'epidermide

Con un guanto di kessa e una confezione di savon noir (il sapone nero straricco di oli vegetali che trovi nei negozi di cosmetica naturale) puoi rivitalizzare anche la pelle più spenta e grigia. Immergiti qualche minuto nella vasca piena di acqua calda, inumidisci il guanto di kessa e massaggia il corpo col sapone nero. Risciacquati col doccino.

PIÙ VIGORE ANCHE AI CAPELLI "SPENTI"

I capelli sono fragili e spenti? Applica questo trattamento: frulla un grosso **avocado**, *due cucchiai di panna vegetale e un cucchiaino di miele grezzo. Applica il composto sui capelli bagnati con un pettine di legno a denti larghi. Avvolgi i capelli in un asciugamano a mo' di turbante e lascia penetrare la maschera per 15 minuti.*

Perché funziona - *L'avocado e la panna sono ricchi di sostanze emollienti e nutrienti che restituiscono idratazione ai capelli sfibrati, mentre il miele ripristina lo splendore e il volume dei capelli spenti e opachi.*

Per il viso

Se hai accumulato troppe tossine e la pelle è opaca, "risvegliala" con una maschera: mescola con un cucchiaio di legno un cucchiaino di polvere di maca, un cucchiaio di argilla bianca, il contenuto di 2 capsule di carbone nero e un cucchiaio di aceto di mele.

Se hai la pelle sensibile, aggiungi al composto al carbone 2 gocce di olio essenziale di **elicriso**, *o se vuoi aumentare l'effetto purificante, 2 di olio di cardamomo. Applica sul viso e lascia asciugare per 20 minuti. Rimuovi la maschera con acqua tiepida.*

La casa dell'Olio Essenziale

OLFATTIVA

www.olfattiva.it

Utilizza il codice sconto #salutenaturale5% sul nostro sito
Consegna in 24/48 ore in tutta Italia
Olfattiva Oli essenziali +39 0545 82966 - info@olfattiva.it

LA FORMULA RIVITALIZZANTE

Più grinta e leggerezza con cedro, canfora e lime

AGRUMI VERDI ED ESSENZE BALSAMICHE SMUOVONO LE TOSSINE CHE INTASANO IL CORPO E LA MENTE

Ti aspetta una settimana impegnativa e ti senti particolarmente spenta? Dopo l'estate non sei riuscita a tornare al lavoro con il giusto sprint? L'autunno ti appesantisce e ti rende apatica e pessimista? Segui questo percorso per tonificare corpo e mente, aumentare il tono energetico generale e migliorare l'umore!

Prepara la stanza da bagno versando nel diffusore 3 gocce di olio essenziale di **angelica,** *una spezia calda e stimolante che attiva il metabolismo e scuote dal letargo, e 2 gocce di coriandolo, che spazza via la pigrizia fisica e anche mentale.*

Angelica

Ecco cosa fare

IL MASSAGGIO

Risveglia i tessuti con le spazzolature

Prima di tutto, togli i vestiti e passa sul corpo con movimenti energici una **spazzola di crine** asciutta: insisti in particolare sulle braccia, partendo dalle spalle fino alle mani e sulle gambe, poi passa all'addome e ai glutei; spazzola con vigore anche i capelli. In questo modo "spazzi via" le cellule morte ma anche i pesi e le preoccupazioni. E ritrovi leggerenza e vigore.

IL BAGNO E LO SCRUB

Grazie al sale aromatizzato elimini ristagni e stanchezza

Dopo le spazzolature, riempi la vasca di acqua calda, mettendo sotto il rubinetto un sacchettino di tela pieno di foglie di **menta fresca,** per creare vapore nella stanza e aprire i pori. Frulla il succo di un lime e gli spicchi di un'arancia con un cucchiaio di olio d'oliva, 5 gocce di olio di cedro e un pugno di sale marino e massaggia il gommage sul corpo. Poi immergiti nel bagno mentolato.

Menta

E se ti senti gonfia...

Applica il fango riequilibrante

Frulla una tazza di polvere di alga bruna, 3 cucchiai di olio di mandorle dolci, 2 tazzine di bicarbonato e 2 gocce di olio essenziale di **canfora,** *rinfrescante e riattivante. Spalma il composto sul corpo dalla vita in giù, avvolgi le parti trattate nella pellicola di plastica, che ti aiuterà a sudare e a sgonfiarti; attendi 15 minuti, poi risciacqua.*

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione
Anno Accademico 2016-2017

MILANO	ROMA	VERONA	BOLOGNA	TORINO
14 gennaio	21 gennaio	22 gennaio	28 gennaio	29 gennaio

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SIMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Dato l'alto numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:
Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - www.scuola-naturopatia-riza.it

Grande novità!
In tutte le edicole

Per dimagrire non serve mangiare di meno, ma combinare i cibi in modo corretto. Così perdi peso senza fatica

L'ALIMENTAZIONE NATURALE

In ogni stagione i nostri esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che aumentano il tuo benessere

COSA FARE E NON FARE

Questo mese privilegia piselli, aceto di riso e mele antiche
Nutrienti e disinfettanti, non devono mancare sulla tavola di ottobre; invece, elimina dadi e lieviti, che creano infiammazione. E mangia meglio la mattina...

PAG. 68

L'ALIMENTO DEL MESE

Un kiwi al giorno contro l'influenza
Questo piccolo frutto ricco di vitamina C è una miniera di fibre, acido folico e potassio: aumenta le difese naturali e combatte anche anemia e stipsi.

PAG. 70

IL MENU NATURALE

Difese al top grazie ai cibi-vaccino
Zucca, castagne, zenzero, tè Bancha, frutti di bosco... Sono alcuni degli alimenti protettivi da privilegiare in autunno per combattere i primi virus di stagione.

PAG. 72

L'ORTO SUL BALCONE

Coltiviamo l'ulivo
Albero generoso, a crescita lenta, vive bene anche in vaso. Le olive, ma soprattutto le foglie, sono un concentrato di sostanze protettive per il cuore. E dopo un paio d'anni, scopri come fare l'olio in casa...

PAG. 76

I TUOI OBIETTIVI DI OTTOBRE

Limitare le proteine animali, che intossicano circolo e intestino.

Potenziare lo scudo immunitario in vista delle prime influenze.

Eliminare le scorie acide che affaticano stomaco e reni.

Sì

Più vitalità grazie a legumi, aceto e mele antiche

I piselli

Proteggono il cuore, regolano la pressione e prevengono la stipsi

I piselli in fiocchi disidratati sono un concentrato di vitamine del gruppo B, vitamina A e C. In più, apportano potassio (prezioso per sostenere l'attività cardiocircolatoria). Notevole anche la percentuale di proteine (6 g per etto di prodotto) e di lignina, fibra efficace contro la stipsi.

Al posto della carne - ***Prepara un passato di sedano, patate e porri e, a metà cottura, unisci 2 cucchiai di fiocchi di piselli e uno di fiocchi di cereali. Ottieni un primo leggero e nutriente, degno sostituto della carne.***

L'aceto di riso

Neutralizza virus, batteri e radicali liberi. E aiuta a digerire

Ingrediente-base per il sushi, l'aceto di riso è un condimento fermentato diffuso in Cina, Corea e Giappone: ottimo su carne e pesce crudo (uccide i germi eventualmente presenti), grazie alla sua ricchezza di minerali ed enzimi, spegne i focolai infettivi e contrasta la pesantezza digestiva.

Ce ne sono tre tipi - ***Nei negozi di cibi bio trovi l'aceto di riso trasparente, dal gusto intenso, adatto per marinare carne e pesce, l'aceto di riso scuro, ottimo sulle verdure cotte, e quello rosso, da aggiungere alle zuppe.***

La mela annurca

Cura acidi urici e gastrite. E sbianca i denti

Originaria della Campania, questa piccola mela aromatica non può mancare sulla tavola d'autunno. Gustane 2-3 al giorno (se sono bio, mangia anche la buccia): farai scorta di procianidina B-2, un polifenolo che rigenera la pelle e i capelli, combatte l'acidosi, previene i calcoli renali e rende anche più brillante lo smalto dei denti.

Cruda o cotta - ***La mela annurca è un'ottima regolatrice dell'intestino: consumata cotta ha un'azione lassativa, cruda invece ha effetti astringenti. Una mela annurca prima dei pasti tampona l'eccesso di acidità gastrica.***

I PERICOLI DI STAGIONE

Infiammare l'apparato digerente, che d'autunno risulta più delicato del solito.

Rallentare la circolazione e favorire gambe gonfie e fragilità capillare.

Frenare il metabolismo e non fornire al corpo la giusta dose di nutrienti.

No

Dadi, lieviti e pasti rapidi ti intossicano

Il lievito di birra

Nei soggetti sensibili scatena meteorismo, candida e intolleranze

A ottobre, limita i prodotti che contengono lievito di birra chimico: pane, pizza, focacce e croissant, quando arrivano nell'intestino, creano fermentazioni e possono far proliferare la candida, che spesso contagia anche l'apparato genitourinario e favorisce le intolleranze.

Senza lievito o con pasta madre - ***Per un mese privilegia i cibi senza lievito di birra (pane azzimo, gallette di riso o mais) o quelli a base di pasta madre, un lievito meno "sensibilizzante" a livello intestinale.***

I dadi da cucina

Rendono più rigide le pareti delle arterie e dei capillari

Quando cucini, cerca di evitare dadi da cucina di scarsa qualità e condimenti che contengono glutammato monosodico, un esaltatore di sapidità indicato in etichetta con la sigla E621. È una sostanza che irrigidisce le pareti di arterie e capillari e favorisce gambe gonfie e couperose.

Prova il miso - ***È una pasta simile al dado ricavata dai fagioli della soia gialla. Contiene lecitina (anti colesterolo), vitamine del gruppo B ed enzimi. Si usa per insaporire brodi, sughi, carne, pesce e verdure cotte.***

La colazione veloce

Non sazia, provoca aerofagia e ingrassa

La colazione è il pasto più importante della giornata: non può essere risolta con un caffè bevuto di corsa, ma deve comprendere proteine (yogurt, latte, ricotta, uova), grassi (dai semi oleosi), carboidrati e fibre (pane nero, miele). Bisogna dedicarle 15-20 minuti, il tempo giusto per digerire bene ed evitare la fame di metà mattina.

Aggiungi le nocciole - ***Per arricchire la colazione, aggiungi a yogurt o muesli 2 cucchiai di granella di nocciole: contiene grassi buoni, proteine, vitamine B ed E e acido folico. In più rinforza le ossa e prolunga la sazietà.***

Un **kiwi** al giorno ti salva dall'influenza

ORIGINARIO DELLA NUOVA ZELANDA MA BEN AMBIENTATO ANCHE DA NOI, APPORTA VITAMINE C E B, ACIDO FOLICO E POTASSIO E POTENZIA L'IMMUNITÀ

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae (Alba)

Il kiwi è il miglior frutto che si possa consumare in questo periodo dell'anno, quando le giornate si raffreddano e l'organismo deve avere buone difese per far fronte ai primi mali di stagione. Il kiwi è infatti una straordinaria fonte di vitamina C (ne contiene più degli agrumi), la vitamina più efficace per rinforzare il sistema immunitario.

Ma il kiwi possiede anche altre proprietà. È ricco di fibra e acqua e agisce come lassativo naturale: consumato a colazione evita la stipsi e garantisce il buon funzionamento dell'intestino.

Tra i sali minerali spiccano calcio, ferro, fosforo e, soprattutto, potassio: per questo motivo è indicato per chi soffre di ipertensione.

È anche antianemico (grazie alla vitamina B9 che stimola l'assorbimento del ferro), previene l'accumulo di colesterolo"cattivo" e migliora la circolazione del sangue. È utile in caso di varici ed emorroidi. Contiene inoltre vitamina E, ottimo antiossidante.

Il kiwi si fa maturare a temperatura ambiente e mai in frigorifero: i frutti acerbi vanno messi in un sacchetto di carta con una mela e in pochi giorni saranno pronti da gustare.

Il frutto "bio" ha la buccia più spessa

Bio

L'aspetto è un po' diverso: la sua buccia è più spessa e ha una forma leggermente più arrotondata. La polpa all'interno è quantitativamente inferiore e meno compatta, ma è migliore a livello nutritivo ed antiossidante: il contenuto di polifenoli è maggiore. Questa categoria di antiossidanti è efficace nel rallentare l'ossidazione cellulare e prevenire malattie degenerative come Alzheimer, arteriosclerosi e l'insufficienza cardiaca. Nelle coltivazioni biologiche certificate vengono utilizzati solo fertilizzanti organici e, per difendere le piante dagli insetti predatori, si procede alla piantumazione di alberi e siepi che diventano rifugio degli insetti stessi. In questo modo non è necessario intervenire con insetticidi.

Ecco come consumarlo

- Per tutto l'autunno e anche d'inverno abituati a mangiare un kiwi a colazione, aggiunto allo yogurt naturale o a una macedonia di frutta.
- Puoi anche trasformare il kiwi in confettura, aggiungendo pectina e succo di limone; se spremi i frutti con un estrattore, potrai usare il succo per produrre gustose gelatine prive di semi, che irritano l'intestino sensibile.

Provalo in versione salata
Con peperoni, sedano e finocchi

Lava e asciuga un'insalata belga, alcune cimette di cavolfiore, un peperone rosso piccolo, un finocchio, mezza barbabietola cotta in forno, cimette di broccoli cotti a vapore e mezzo sedano rapa. Tagliali sottili e disponili in una ciotola. Condisci con sale, olio, succo di limone, aggiungi una manciata di semi di lino macinati, un cucchiaio di gomasio e 2 kiwi a fettine.

Ce ne sono tre varietà

Il kiwi verde
Fonte di fibre anti stipsi

La qualità verde, che costituisce la percentuale maggiore di kiwi immessa sul mercato, ha forma ovoidale e possiede un ottimo patrimonio nutritivo: vitamina C, acido folico, sali minerali e tante fibre. Si raccoglie tutto l'anno, tranne che nei mesi estivi.

Il tipo giallo
Previene ictus e infarto

Dal gusto dolce e aromatico questa varietà di kiwi è simile al kiwi rosso, sebbene la sua polpa sia gialla. È anch'esso ricco di sali minerali, vitamina C e acido folico, prezioso per proteggere il cuore e prevenire l'ictus. Si raccoglie da settembre a dicembre.

Il nuovo rosso
Più ricco di vitamina C

Presentato all'Expo 2015, rispetto al kiwi verde ha un gusto meno acido. Il suo contenuto antiossidante è doppio rispetto a quello verde. Contiene luteina, utile per la vista, arginina, sostanza che fluidifica il sangue, e serotonina, che aumenta il buonumore.

Potenzia l'immunità grazie ai cibi-vaccino

La mia spesa

Cosa mettere in dispensa...

Zucca, salmone, lenticchie, rapa, pasta integrale, muesli, pere, mandorle, semi di zucca, avocado, olive, cavolfiore, broccoli, funghi shiitake, funghi reishi, carote, nocciole, feta, kefir, peperoni, champignon, castagne, ananas, zenzero fresco, pane integrale, radicchio, yogurt bianco, banane, latte di mandorle, pomodori, avena, frutti di bosco, finocchi, riso integrale, sardine, tè verde, germe di grano, patate dolci.

GIOCA D'ANTICIPO E FAI SCORTA DI CIBI ANTIOSSIDANTI CHE TI AIUTERANNO A TENERE LONTANI I SUBDOLI VIRUS AUTUNNALI

■ *di Marcella Valverde*

Si sa: una debolezza del sistema immunitario aumenta la predisposizione ai contagi e in questo periodo dell'anno espone soprattutto alle malattie da raffreddamento. Anche se il clima può ancora riservare cielo terso e temperature gradevoli, non manca molto ai primi freddi e alle giornate uggiose. Rafforzare le difese, allora, diventa l'obiettivo che ti devi prefiggere per evitare fastidiosi raffreddori e mal di gola e per vivere l'autunno in splendida forma. Oltre all'alimentazione, però, ricorda di fare attenzione anche al tuo stile di vita: gestione dello stress, esercizio fisico e fitoterapia sono dei veri amici in questo momento di transizione.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il tè Bancha è un eccellente antiossidante con proprietà antimicrobiche. Ha un'ottima azione diuretica e detox.

La colazione

Muesli e tè Bancha prevengono i contagi

- *Una ciotola di muesli con yogurt bianco, frutta di stagione e miele di castagno*
- *Una tazza di tè verde Bancha*

Ecco un modo per iniziare la giornata con il piede giusto. Lo yogurt è arricchito con il muesli super-salutare al quale aggiungere del kiwi, ricco di vitamina C, qualche albicocca essiccata, noci e miele di castagno, utile per prevenire i malanni della stagione fredda grazie alle sue proprietà antibatteriche e antinfiammatorie. Il tè verde è perfetto perché potenzia gli effetti antiossidanti di tutti gli altri alimenti.

Così aumenti gli anticorpi

Tra le sostanze più importanti per rinforzare le funzioni immunitarie vi sono i carotenoidi per via della loro capacità di proteggere una ghiandola importantissima, il timo: posto sotto la tiroide e sopra il cuore, dietro la gabbia toracica, il timo permette la maturazione dei linfociti T (un tipo di leucociti importanti per l'immunità) e secerne diversi ormoni che regolano le funzioni del sistema immunitario. I carotenoidi, assieme ad altri antiossidanti tra cui licopene, vitamina E, C, ma anche al selenio, sono in grado di migliorare le proprietà di diversi tipi di leucociti e di rafforzarne le capacità antivirali e antitumorali. Via libera, allora, agli ortaggi di colore giallo, arancione e rosso come zucca, carote, pomodori, peperoni, ma sono utili anche le verdure della famiglia dei cavoli (broccoli, cavolini di Bruxelles, cavoli, cavolfiore); indispensabili sono anche le verdure verdi (radicchio, spinaci, foglie di senape, biete), i frutti di bosco, ricchi di flavonoidi, oltre ad aglio, rape e topinamburfonte di zolfo, potente disinfettante. Anche lo yogurt bianco, da mangiare ogni giorno a colazione o a merenda, è un alimento efficace per sostenere il sistema immunitario.

Lo spuntino

Protegge i vasi sanguigni e abbassa il colesterolo

- *Una tazza di tè bianco con un cucchiaino di miele*
- *Una macedonia di frutti di bosco e succo di limone*

More, lamponi, mirtilli, ribes e fragoline fortificano le pareti dei vasi sanguigni (soprattutto in vista dei primi freddi) e liberano il sangue da colesterolo e trigliceridi. E se hai ancora fame, sgranocchia una cialda di pane azzimo: privo di lievito, non irrita l'intestino sensibile.

TI FA BENE PERCHÉ...

Mirtilli e frutti di bosco sono ricchi di flavonoidi e rinforzano i capillari in vista dell'esposizione ai primi freddi.

TI FA BENE PERCHÉ...

La zucca ti fornisce carotene e sostiene il sistema immunitario. Il tempeh, derivato dalla soia, apporta preziose proteine.

Il pranzo

Fonte di fibre, proteine e carotenoidi

Inizia il pasto con un piatto di tempeh e zucca dorati, fonte di fibre e di proteine vegetali. Accompagna la portata principale con pomodori ripieni con pangrattato, acciughe e capperi e gratinati in forno. Concludi con frutta fresca di stagione.

Tempeh e zucca dorati

• INGREDIENTI *(Per 2 persone)*

Un panetto di tempeh fresco, 300 g di zucca gialla già pulita, un rametto di rosmarino, un rametto di salvia, 2 cucchiai di tamari, 20 g di zenzero fresco, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva.

• PREPARAZIONE

Taglia il tempeh e la zucca a fettine e falli rosolare in una padella con l'olio, il rosmarino e la salvia. A parte, prepara una salsina composta in parti uguali di tamari e acqua e un po' di zenzero grattugiato e versala sulla zucca e il tempeh. Fai proseguire la cottura finché il liquido non sarà del tutto assorbito e poi servi subito in tavola. Ricordati che quando si utilizza il tamari non è necessario salare.

TI FA BENE PERCHÉ...

La mela apporta pectine, utili per l'evacuazione; la bromelina dell'ananas con menta e zenzero tonifica lo stomaco.

La merenda

Il succo di mela e ananas disintossica e sazia

- *Un centrifugato di ananas, mela, menta e zenzero*

Per preparare il tuo spuntino liquido ricco di pectine e di enzimi che aiutano la digesione e al'autodepurazione, metti nella centrifuga oppure nello spremitore di frutti 2 fette di ananas fresco, una mela rossa bio (con la buccia), 2-3 cm di radice di zenzero fresca e 3 foglioline di menta: spremi e bevi subito. Se desideri un succo più cremoso, diluisci la bevanda con del latte vegetale, per esempio d'avena, tonico e ricostituente.

La cena

La zuppa "dolce" che ti fa dormire bene

A cena, servi una zuppa con le castagne, fonte di magnesio e vitamine del gruppo B che ti fanno dormire bene. Prosegui con uno sformato di patate e funghi shiitake e termina con pere cotte nel vino rosso. ■

TI FA BENE PERCHÉ...

Le castagne sono rimineralizzanti: contengono magnesio, potassio, calcio, ferro e rame, oltre alle vitamine del gruppo B.

Minestra di castagne

• INGREDIENTI *(per 4 persone)*

80 g di sedano, 80 g di carote, 100 g di cipolla, 100 g di verza, 200 g di castagne, 50 g di fagioli, uno spicchio d'aglio, rosmarino, salvia, olio extravergine di oliva, sale.

• PREPARAZIONE

Fai bollire le castagne in acqua salata e salvia per 30 minuti circa o finché non saranno cotte, poi sbucciale ed elimina la pellicina interna. Lava le verdure e riducile a pezzetti. Fai un soffritto con aglio, rosmarino e olio, unisci le verdure, copri d'acqua e sala. Cuoci per 1 ora e, al termine, aggiungi anche le castagne precedentemente lessate, quindi porta in tavola.

È il mese dell'**ulivo**, l'amico del cuore

L'OLIO, LA POLPA DELLE OLIVE MA SOPRATTUTTO L'ESTRATTO DELLE SUE FOGLIE SONO UNA MINIERA DI SOSTANZE CARDIOTONICHE

a cura di Fiammetta Bonazzi

È ormai vicina la stagione dell'olio novello, che arriverà sulle nostre tavole all'inizio di novembre. Ottobre, invece, è il mese ideale per mettere a dimora sul terrazzo una piccola pianta d'ulivo (*Olea europaea*) che, con un minimo di cure e un poco di pazienza, potrà regalarci un piccolo ma goloso raccolto casalingo.

L'emblema della forza vitale

In tutte le tradizioni l'ulivo è ritenuto un vegetale di luce e di sapienza: in Egitto era consacrato a Ra, il dio del sole, in Grecia era sotto la protezione di Atena, la dea della saggezza, e fra le popolazione del Medioriente e del Mediterraneo è tuttora simbolo di resistenza e

Le proprietà

Abbassa la pressione e cura l'esaurimento

In erboristeria si può acquistare l'infuso di foglie d'ulivo già pronto, come pure la tintura madre: entrambi sono ottimi rimedi in caso di ipertensione e di affaticamento cardiaco. Con le foglie d'olivo essiccate e ridotte in polvere, però, si può preparare anche un infuso casalingo, utile per curare astenia e lievi esaurimenti, e per accelerare la guarigione dopo l'influenza: basta metterne a bollire 3 pizzichi in una tazza di acqua, attendere 10 minuti, filtrare e bere, dolcificando l'infuso con un cucchiaino di miele di girasole, che amplifica l'azione riequilibrante ed energetica dell'ulivo.

Puoi fare l'olio anche in casa

Oggi sono disponibili in commercio dei piccoli ma potenti robot domestici per produrre piccole quantità di olio extravergine d'oliva: si utilizzano le olive mature private del nocciolo, che vanno inserite in un apposito cestello; poi si avvia la macchina, che provvede alla spremitura e in 40-50 minuti verserà da un beccuccio l'olio pronto da imbottigliare. Così, un unico dispositivo spreme le olive, esegue la cosiddetta gramolatura (che separa l'acqua dall'olio e concentra i polifenoli) e infine divide la parte liquida dell'olio da quella solida. Con un chilo di olive si ottengono circa 125 ml di extravergine.

di autoguarigione: se non vengono attaccati dai parassiti, infatti, gli ulivi continuano a produrre nuovi rami, germogli e frutti anche quando sono centenari. La chioma dell'ulivo, poi, è caratterizzata da un fogliame dal doppio colore: la parte superiore è convessa, lucida e verde, quella inferiore è più ruvida e grigiastra; il lembo inferiore, che prende sole al mattino e verso sera, accoglie i raggi e li amplifica, mentre la faccia superiore, esposta nelle ore più calde, riflette l'eccesso di radiazione luminosa. La doppia colorazione rivela dunque la capacità dell'ulivo di dosare la quantità di luce e, per affinità, gli estratti che si ricavano dalle sue foglie sono in grado di modulare l'energia che scorre nel corpo attraverso il flusso sanguigno: ecco perché la fitoterapia usa l'ulivo come rimedio per regolare la pressione. ■

Trucchi e consigli

LA SCELTA DEL VASO

Le piante di ulivo si acquistano nei vivai. Per il trapianto, servirà un vaso di coccio mediamente profondo, del diametro di almeno 50 cm. D'inverno l'ulivo va collocato vicino a una parete esposta al sole, in modo che possa anche "sentire" il tepore che proviene dall'appartamento.

TERRENO E CONCIME

L'ulivo esige un terreno ben drenato: sul fondo del vaso, quindi, andrà versato uno strato di sabbia vulcanica, reperibile nei garden center. D'autunno è utile spruzzare sulla chioma del verderame, che rende le foglie più spesse e resistenti al gelo.

L'ANNAFFIATURA

L'ulivo non va annaffiato troppo, soprattutto quando fa freddo, per evitare che i ristagni si trasformino in ghiaccio! Si bagna solo quando il terreno è asciutto. Durante l'inverno sul vaso è utile mettere uno strato di foglie secche a protezione delle radici.

La nuova rivista delle EDIZIONI RIZA

GRANDE NOVITÀ

In edicola dal 30 settembre

IL NUOVO NUMERO

L'intestino è il segreto della salute

- Che cos'è il microbiota intestinale?
- Ansia e depressione possono avere anche un'origine gastroenterica?
- Qual è la dose giusta di fibre da assumere ogni giorno?
- Lo sapevi che il mal di schiena spesso dipende da una colite trascurata?
- Chi ha un intestino sano vive di più?
- Farmaci e antibiotici sono amici o nemici della flora batterica?
- La pulizia del colon è utile?
- I probiotici: quali è meglio usare e per quanto tempo bisogna assumerli?
- È vero che la stipsi favorisce sovrappeso e grasso addominale?
- Diagnostica e prevenzione: quali sono le tecniche più sicure e meno invasive?

È la nuova pubblicazione Riza, che ti aiuta ad acquisire tutta la conoscenza necessaria per occuparti in modo consapevole del tuo benessere. Scoprirai tutto quello che vorresti sapere e che nessuno ti ha mai spiegato sui grandi temi della salute!
Le risposte dei medici e degli esperti più competenti per fare chiarezza e sfatare i luoghi comuni.

LA COSMESI NATURALE

I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

CURE VERDI PER LA PELLE

Via le macchie con viniferina e arbutina
Sono due schiarenti naturali che si ricavano dalla vite e dall'uva ursina, e mitigano l'iperpigmentazione su viso e mani.

PAG. 80

VINCERE LA CELLULITE

Gambe snelle grazie ai bendaggi al sale
Abbinato a estratti d'alghe e oli essenziali, il sale marino integrale cattura i depositi di liquidi che appesantiscono gli arti inferiori.

PAG. 82

I CONSIGLI ANTIAGE

Zafferano per una pelle di seta
Insieme a pistacchio ed henna, questo fiore aromatico è il più antico segreto di bellezza delle donne iraniane...

PAG. 86

Via le macchie con **viniferina** e **arbutina**

RICAVATE DALLA VITE E DALL'UVA URSINA, IMPEDISCONO ALLA MELANINA DI SCURIRE LA CUTE

di Gabriella Cataldo, estetista e beauty trainer

La vigna e i suoi frutti non finiscono mai di stupire, rivelando sempre nuovi principi attivi preziosi per la salute e la bellezza della pelle. La più recente scoperta si chiama *viniferina*, una sostanza che si ottiene a partire dai tralci della vite. Questa molecola inibisce la melanina e, quindi, agisce come antimacchia naturale. Del resto, già in passato i contadini conoscevano i benefici che le "lacrime" della vite appena recisa apportava: alleviava il rossore, mitigava le macchie scure e rendeva la pelle levigata e setosa.

L'utilizzo della viniferina rappresenta un importante passo avanti per prevenire e curare le alterazioni della melanina in modo naturale e senza controindicazioni. E grazie al notevole effetto antiossidante di questo polifenolo, si riescono a migliorare anche la consistenza e l'elasticità dell'epidermide.

Ma perché la melanina si accumula in modo irregolare, formando le macchie? Le cause sono molte e diverse: l'azione degli ultravioletti, la predisposizione genetica, l'invecchiamento cutaneo sia fisiologico che indotto dal photo aging, lo stile di vita e anche l'alimentazione; di conseguenza, le sostanze indicate per neutralizzare questo fenomeno devono agire contro

L'ESTRATTO

La "bacca degli orsi" che attenua l'iperpigmentazione

In un altro tipo di uva troviamo una sostanza molto attiva come antimacchia: si tratta dell'uva ursina (*Arcostaphylos uva ursi*) un arbusto sempreverde appartenente alla famiglia delle Ericaceae che cresce spontaneo nelle foreste del Canada, del Caucaso e nelle zone fredde dell'Europa e di cui sono molto ghiotti gli orsi.

Come si usa - ***Procurati in farmacia o in erboristeria dell'estratto fluido di uva ursina e aggiungine una goccia alla crema da giorno, alla crema da notte e anche alla crema per le mani. Prosegui il trattamento anche per lunghi periodi.***

l'ossidazione con l'ausilio anche dell'indispensabile vitamina C.
Un altro estratto della vite utile contro i radicali liberi è il più conosciuto *resveratrolo*, la sostanza che la vite produce per proteggersi e resistere agli attacchi di freddo, vento e pioggia e che si trova nella buccia delle uve più scure. La capacità antiossidante di questo fenolo è considerata una delle più potenti in natura. Vediamo allora come usare gli antimacchia naturali per un'azione schiarente e dermoprotettiva.

LA MASCHERA

A base di uva concentrata

Per sfruttare i benefici di questo frutto meraviglioso sulle macchie del viso e delle mani, metti 3 etti di acini di uva nera (fragola) in una pentola, aggiungendo una tazzina d'acqua e, sempre mescolando con un cucchiaio di legno, cuoci a fuoco dolce fino a raggiungere la consistenza della marmellata.
Fai raffreddare, quindi frulla o passa al passaverdure. Metti questa polpa in una vaschetta per cubetti di ghiaccio e conservala in congelatore.

Fai così: ***fai scongelare un cubetto di concentrato di uva in una ciotola; unisci 10 gocce di estratto di uva ursina, 2 cucchiai di argilla rosa, 2 gocce di olio essenziale di limone, 2 gocce di olio essenziale di rosa e amalgama. Applica su viso e collo con l'aiuto di un pennello e sdraiati in totale relax. Dopo 15 minuti asporta la maschera con acqua tiepida e poi massaggia la pelle ancora umida con 10 gocce di olio di rosa mosqueta.***

Lo scrub per le mani

Cosa ti serve:
2 cucchiai di bicarbonato, 10 gocce di estratto di uva ursina, 3 gocce di olio essenziale di limone.

Preparazione
Mescola gli ingredienti; spalma il composto ottenuto sul dorso delle mani e tieni in posa per 10 minuti, quindi sciacqua e procedi con la maschera. Fai lo scrub una volta alla settimana oppure ogni 15 giorni a mesi alterni.

Gambe snelle grazie ai **bendaggi al sale!**

È L'INGREDIENTE-BASE DEI TRATTAMENTI CHE ALLEGGERISCONO LA PARTE BASSA DEL CORPO E RIMODELLANO CAVIGLIE E POLPACCI

Ora che le temperature gradualmente si abbassano, alla sera aumenta il desiderio di calore. Le ore che precedono il riposo notturno sono il momento migliore per prenderci cura del nostro corpo, così da sfruttare la fase del sonno per far assorbire alla pelle i principi cosmetici. Le cure anticellulite, infatti, non vanno mai sospese durante l'autunno e neanche d'inverno, anzi: questo è il periodo migliore per agire su adipe e ristagni, ed evitare che la pelle, coperta dagli abiti pesanti e mal ossigenata, perda la sua elasticità.

Ecco allora una serie di "bendaggi" efficaci per trattare gonfiore, ritenzione e cuscinetti soprattutto sulle gambe e nella parte bassa del corpo: in tutti è presente il sale marino, un meraviglioso ingrediente naturale capace di riassorbire i liquidi e di ridurre gli accumuli di grasso. Provali tutti, alternandoli fra loro e ripetendoli 2 volte alla settimana. E di sicuro resterai tonica e leggera anche durante i mesi freddi.

Cosa ti serve
Per i tuoi bendaggi riducenti usa delle fasce di garza di cotone o la pellicola trasparente da cucina: quest'ultima favorisce la sudorazione e promuove il rapido smaltimento delle tossine.

Fai così

Se ti senti spesso gonfia e appesantita

Sale marino + pepe nero

Un bendaggio serale aromatizzato al pepe ti aiuta a eliminare il gonfiore agli arti inferiori e, in più, smuove le adiposità localizzate. Sciogli in una ciotola 3 cucchiai di olio di germe di grano, 7 gocce di olio essenziale di pepe nero e 3 cucchiaini di sale marino fino. Applica il composto su gambe e cosce, avvolgi con bende o pellicola trasparente, copri con un asciugamano e rilassati per 10-15 minuti. Poi sciacquati sotto la doccia.

Questo bendaggio, oltre a svolgere un'azione riducente, scioglie anche la tensione dei muscoli irrigiditi a causa di sforzi, cattive posture o tensione nervosa.

Ogni giorno due massaggi
Il massaggio sulle gambe, da eseguire alla mattina e la sera partendo dalle caviglie e risalendo verso l'alto, ravviva la circolazione ed evita la ritenzione idrica

Maggiorana

Per bruciare i depositi di grasso sottocutaneo

Sale marino + maggiorana

Aggiungi 5 gocce di olio essenziale di maggiorana e 5 gocce di olio di rosmarino a una manciatina di sale fino; unisci olio di mandorle fino a ottenere un composto cremoso; applicalo sulle zone da trattare, avvolgi con bende o pellicola, indossa i pantaloni di una tuta e rilassati per 30 minuti. Quindi sciacquati.

La maggiorana combinata con il rosmarino regala una sferzata di energia al metabolismo.

Se soffri di ritenzione e di stasi circolatoria

Sale marino + pompelmo

Mescola 2 manciate di sale marino integrale, 3 gocce di olio di pompelmo, 2 cucchiai di estratto fluido di fucus e olio di mandorle dolci fino a ottenere una crema. Applica il bendaggio, attendi 30 minuti ed eliminalo strofinando col guanto di crine.

Pompelmo e fucus riattivano il micro-circolo venoso e linfatico e riassorbono i liquidi in eccesso.

Quando i cuscinetti sono già presenti affidati alle conifere di montagna!

L'azione combinata del sale, che stimola il drenaggio, e dei principi attivi delle essenze ricavate dalle conifere di montagna, "asciuga" i ristagni di liquidi e i depositi adiposi, restituendo compattezza alla pelle e mitigando i cuscinetti già visibili.

Mescola 2 manciate di sale fino, 6 gocce di olio essenziale di pino mugo (stimolante), 6 di pino silvestre (rassodante) e olio di mandorle. Sfrega la crema su gambe e cosce, poi avvolgi con pellicola o bende e con un panno caldo; attendi 30 minuti e risciacqua.

E l'impacco alla torba rassoda cosce e ginocchia

Torba
Si acquista in farmacia e in erboristeria, in buste o crema

I principi attivi presenti nella torba, un composto organico che nasce dalla lenta macerazione di vegetali e argille sul fondo di antiche paludi, svolgono una profonda azione depurativa sull'organismo: dopo questo trattamento, quindi, noterai un incremento dell'attività degli organi emuntori (pelle, fegato e intestino); l'azione della torba si manifesterà fin dai primi bendaggi con una riduzione di cuscinetti e buccia d'arancia, ma anche con una diminuzione del gonfiore localizzato, che toglie elasticità soprattutto alle zone più critiche, come la pelle delle ginocchia e i tessuti dell'interno-cosce.

Come eseguire il bendaggio

Procurati dei fanghi di torba, spennellali sulla parte bassa del corpo e avvolgi con pellicola trasparente e indossa i pantaloni di una tuta. Attendi 30-40 minuti, distesa in totale relax. Trascorso questo intervallo, sciacqua il bendaggio con il doccino e asciugati tamponandoti delicatamente con un asciugamano. Durante il trattamento, non dimenticare di idratarti bevendo a sufficienza acqua minerale naturale (il bendaggio alla torba, infatti, promuove l'eliminazione delle tossine tramite un'abbondante sudorazione).

Dopo i bendaggi

Fai le frizioni al basilico super stimolanti!

Dopo il trattamento alla torba, puoi fare delle frizioni con un unguento profumato e riattivante.

Procurati una crema per il corpo neutra, mettine 2 cucchiai in una ciotola, unisci un cucchiaio di olio di mandorle dolci, 2 gocce di olio essenziale di basilico e due gocce di olio essenziale di menta. Mescola e applica il tuo unguento su tutto il corpo, partendo dalla pianta dei piedi e risalendo fino alla vita.

IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

“Nel profondo del nostro cervello è presente spontaneamente l’energia dimagrante. Per attivarla, per farla sbocciare, basta seguire alcune semplici anti-regole. E poi dimagrire verrà da sé”

IN LIBRERIA

Un fiore di **zafferano** per una pella di seta

È IL SEGRETO DI BELLEZZA DELLE DONNE IRANIANE: SCIOLTO NEL LATTE O NEGLI OLI VEGETALI, PREVIENE CEDIMENTI E COUPEROSE

a cura di Sarah Barberis

La medicina tradizionale persiana, insieme a quella greca, ha costituito la base per lo sviluppo della medicina occidentale: è un patrimonio ricchissimo, cui attingere per conoscere la bellezza delle donne iraniane, eredi dell'antica Persia, che conservano la pelle liscia e radiosa anche in tarda età. Uno dei loro segreti è lo zafferano (*Crocus sativus*), pianta della famiglia delle Iridacee, originaria dell'Asia Minore, dove spesso ingentilisce il paesaggio con i suoi fiori violetti. La polvere contenuta negli stimmi - ovvero i pistilli che noi utilizziamo per condire il risotto - è stata da sempre impiegata nella medicina persiana pro-

Ha un'azione tonica e riscaldante

Lo zafferano, se viene applicato sulla pelle come cosmetico, ha una rapida azione riscaldante: riattiva il microcircolo e, di conseguenza, ossigena la pelle, la rende più luminosa e la protegge contro l'aggressione dei primi freddi.

Un pistillo al giorno riduce i capillari

Sfrutta i benefici dello zafferano anche facendolo agire "dall'interno:" consumalo almeno 2 volte alla settimana, sciogliendone 2-3 pistilli nel riso a pranzo o anche in un bicchiere di latte caldo con poco miele, da bere al mattino a colazione. Il consumo frequente di zafferano garantisce un ottimo apporto di antiossidanti e favorisce l'apoptosi, la morte delle potenziali cellule tumorali. Inoltre, una capsula di estratto di zafferano in polvere al giorno per un periodo di 60 giorni stimola la circolazione in tutto il corpo e rinforza i capillari, riducendo gli arrossamenti cutanei.

prio a causa del suo favoloso contenuto dei principi attivi della "giovinezza": vitamina A, B1, B2, il potente licopene, che agisce sulle malattie degenerative della vista, e un'elevata percentuale di antiossidanti, in particolare i carotenoidi crocetina e crocina, che sembrano in grado di sopprimere le cellule tumorali. Lo zafferano, che deriva il suo nome dal persiano zarparan, è dunque una vera panacea per rivitalizzare e riparare i tessuti, soprattutto dopo i 40 anni.

Attenzione alla qualità!

In cucina ma anche per gli usi cosmetici, è importante scegliere uno zafferano puro e non contraffatto o adulterato, soprattutto se vuoi usarlo sul viso. Per verificare la qualità dello zafferano sciogli un paio di pistilli in poca acqua: se l'acqua diventa subito gialla, si tratta di uno zafferano scadente. Se invece ci mette almeno 10 minuti per diffondere nell'acqua calda il suo tipico colore arancione dorato e, soprattutto, se senti nell'aria il suo dolce aroma, allora puoi fidarti.

La maschera idratante

Rende la cute soffice e vellutata

Se in autunno la tua pelle si spegne e diventa più secca, sciogli 3 pistilli di zafferano in 2 cucchiai di latte di mandorle e un cucchiaino di polvere di legno di sandalo. Lascia riposare per 30 minuti. Massaggia questo composto sul viso lavato e tamponato con un asciugamano. Lascia assorbire il composto per 20 minuti e poi sciacqua con acqua corrente.
Applica questa maschera 3 volte a settimana: lo zafferano tonifica, illumina la pelle e rilascia i principi attivi che combattono i radicali liberi mentre il sandalo dissolve le macchie cutanee e rende la pelle soffice e straordinariamente morbida.

Si dice che le donne iraniane una volta al mese sciolgano gli stimmi nell'acqua del bagno con un cucchiaio di olio di mandorle per un bagno di bellezza da mille e una notte.

Contro macchie e rughe, ti aiuta il **pistacchio**

Un altro prezioso frutto della Persia è l'arbusto di pistacchio: è ricco di luteina e zeaxantina, due antiossidanti che combattono i radicali liberi responsabili della formazione di rughe e della comparsa della degenerazione maculare, prima causa della riduzione della vista. Inoltre apporta vitamina B6, che sostiene il sistema immunitario e garantisce un corretto afflusso di sangue ai tessuti.

Come olio e come integratore

Consuma un pugno di pistacchi non tostati né salati come spuntino del pomeriggio oppure aggiungi dei pistacchi tritati in una vellutata di zucca per fare il pieno di antiossidanti e acidi grassi essenziali. L'olio di pistacchio, setoso e leggero, è uno scrigno di benefici cosmetici e si ottiene dalla spremitura a freddo del seme del pistacchio. Ecco come si usa.

Ricostituisce il film idrolipidico

Prima di dormire massaggia sul viso un filo di olio di pistacchio biologico con 3 gocce di olio essenziale di incenso: il pistacchio è una ricca fonte di vitamina E, un antiossidante solubile nel grasso che gioca un ruolo fondamentale per il mantenimento di una pelle sana e resistente ai fattori esterni; l'olio essenziale di incenso, invece, ha un naturale effetto lifting. Massaggia l'unguento in particolare sulle zone dove la pelle è più cedevole, come le guance, gli zigomi e il sottomento.

L'henna

Non solo sui capelli
La polvere di henna del tipo neutro, che si usa come ricostituente sui capelli, è anche un efficace antiage per la pelle

Mitiga i sottili segni d'espressione

Un altro simbolo della bellezza iraniana è l'henna (o henné), un fiore che grazie alle condizioni ambientali in cui cresce sviluppa un forte contenuto di tannini, vitamina C e K. La polvere ottenuta dal fiore viene spesso utilizzata per le maschere contro le linee d'espressione: mescola 10 grammi di henné incolore con pochissima acqua bollente, qualche goccia di olio di pistacchio e un bianco d'uovo. Spalma la maschera sul viso, in particolare sul contorno labbra e occhi, dove in genere compare la maggior parte delle micro-rughe. Risciacqua con delicatezza la pelle dopo 10 minuti. L'henné leviga, nutre e distende la cute. Puoi usare la stessa maschera per le mani, con un effetto ringiovanimento immediato.

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Rimedi floreali

Condotto da F. Rossi

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 3-5 febbraio, 4-5 marzo 2017

Tecnica Craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 28-29 gennaio, 25-26 febbraio, 25-26 marzo, 22-23 aprile, 27-28 maggio 2017
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 11-12 marzo, 6-7 maggio, 17-18 giugno 2017

Tecniche di Enneagramma

Condotto da M. Cusani

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 18-19 febbraio, 18-19 marzo 2017

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Roma tel. 02/58207921	• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

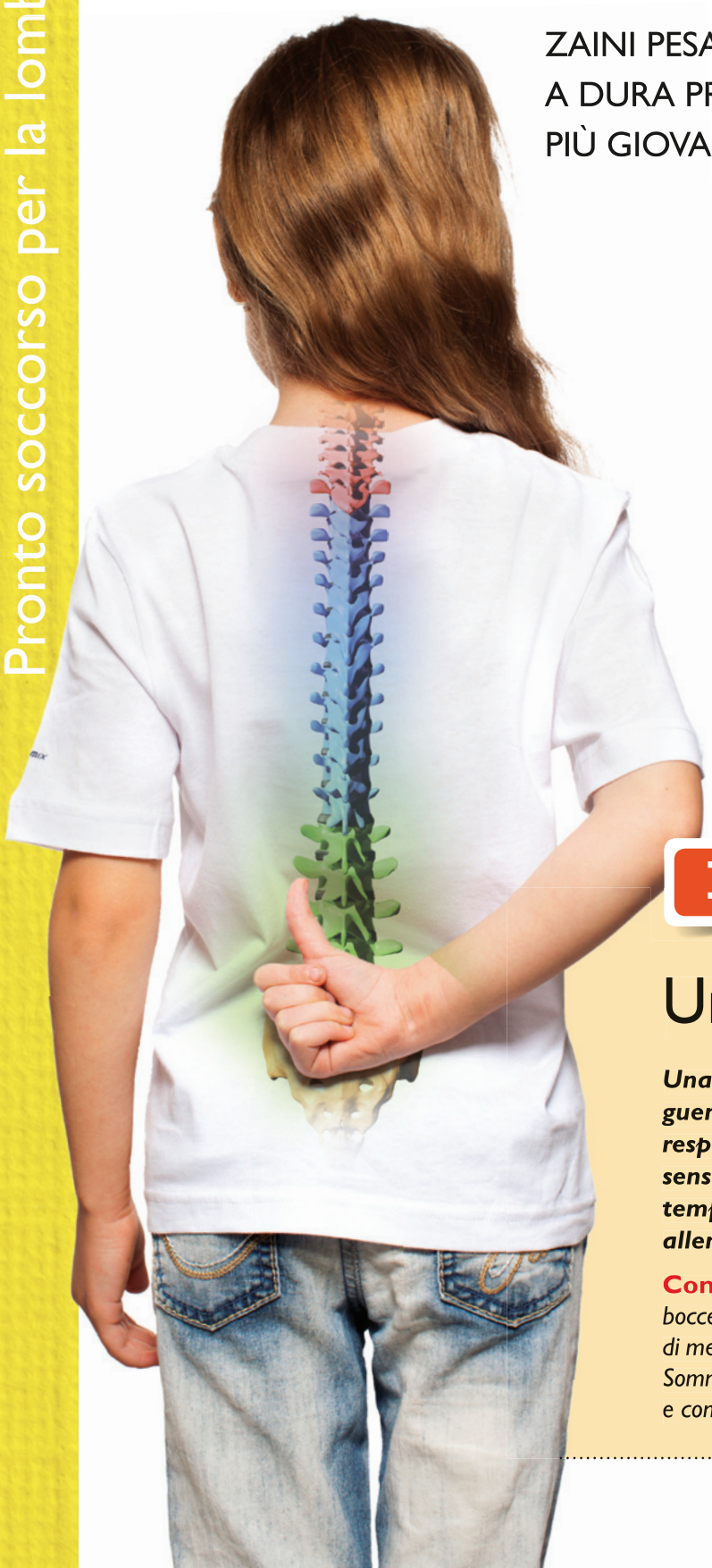
Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Erbe e calore contro

ZAINI PESANTI E POSTURE ERRATE METTONO A DURA PROVA ANCHE LA SPINA DORSALE DEI PIÙ GIOVANI: ECCO COME DISINFIAMMARLA



a cura della redazione

Sono sempre di più i bambini, soprattutto nella fascia fra i 6 e i 10 anni, che soffrono di lombalgia: in Italia, il numero degli alunni della scuola primaria che accusano dolore alla parte bassa della schiena è pari al doppio rispetto a quello dei loro genitori alla loro stessa età. La causa? Zainetti stracolmi di libri e posture scorrette ai banchi sono fra i principali imputati. E a questi si aggiungono le ore trascorse con il collo e la testa piegati su tablet e smartphone, che costringono la colonna vertebrale in posizione innaturale e che, con l'andare del tempo, provocano infiammazione, contratture e dolore.
I bambini, però, hanno dalla loro parte un grande vantaggio: l'estrema duttilità della loro ancora giovane spina dorsale. Quindi, non preoccupatevi per le "strane" posizioni che assumono quando fanno i

I fiori di Bach

Un aiuto se lo stress "pesa"

Una schiena irrigidita può essere anche la conseguenza di piccole o grandi tensioni emotive (doveri, responsabilità, paure per il rendimento scolastico, senso di inadeguatezza) accumulate dal bambino nel tempo. In questo caso i fiori di Bach sono d'aiuto per allentare lo stress.

Come si usano - *Versa 4 gocce del fiore prescelto in una boccetta con contagocce da 30 ml. Unisci 2 cucchiaini di aceto di mele (come conservante) e riempi di acqua minerale naturale. Somministra al bambino 4 gocce, 4 volte al giorno per 3 settimane e comunque fino a miglioramento dei sintomi.*

i baby dolori

compiti o guardano il computer sdraiati sul divano: piuttosto controllate che non mantengano le stesse posture a lungo, a casa e possibilmente anche a scuola. E soprattutto, sostituite lo zaino con un trolley o abituateli a lasciare in classe i libri che non servono, mettendo in cartella solo quelli necessari per i compiti e le lezioni per il giorno dopo.

Attenzione a come sta seduto

Innanzitutto la scrivania (o il banco) devono essere proporzionati all'altezza e il bambino deve poterci appoggiare gli avambracci con le spalle rilassate.
La schiena e i glutei devono essere bene appoggiati allo schienale mentre collo e testa vanno allineati con la colonna vertebrale. L'ideale sarebbe dotarsi di un poggiapiedi per evitare che con il corpo il bambino si sporga troppo in avanti. I libri e i quaderni vanno posizionati di fronte al bimbo, e non spostati a destra o a sinistra.

su spalle e colonna

OAK

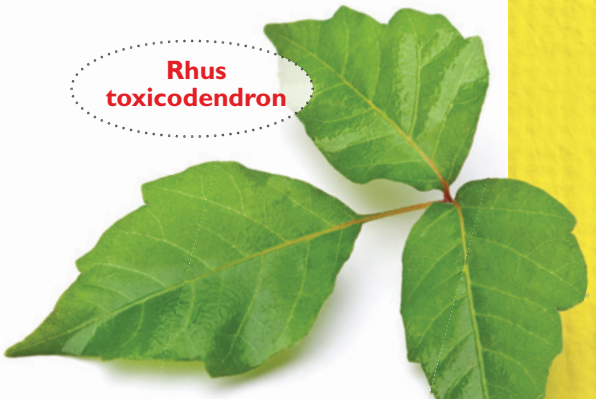
È il rimedio adatto per i piccoli perfezionisti

Oak è indicato per i bambini diligenti e seriosi, con un eccessivo senso del dovere. Il dolore lombare compare perché si sovraccaricano di impegni e accumulano tensione che scaricano sulla schiena.

ROCK WATER

"Scioglie" i bimbi timidi e ansiosi

È il fiore da preferire se il bimbo è timidio, riservato e sempre timoroso di sbagliare.



I granuli omeopatici

Per alleviare la tensione e ridurre le contratture

Per alleviare il dolore alla schiena ci viene in aiuto l'omeopatia, efficace e priva di effetti collaterali. Nux vomica è quel che ci vuole se il dolore è concentrato nella zona lombare, specie al mattino, e diventa più acuto rigirandosi nel letto. Si usa Rhus toxicodendron se la schiena fa male in posizione seduta e il bimbo è sempre indolenzito e fa fatica ad alzarsi.

Dosi *La dose è di 3 granuli ogni 3 ore, da assumere a digiuno fino a miglioramento. In ogni caso, se il dolore persiste, si suggerisce sempre una visita pediatrica di approfondimento.*

Prova i cuscini caldi pieni di sale e cereali

Se il bambino accusa dolore soprattutto la sera, dopo una giornata trascorsa in classe, scalda nel microonde o nel forno un cuscino pieno di cereali (in farmacia), da posizionare all'altezza dei reni quando il piccolo si mette sul divano a guardare la tivù e quando va a dormire; anche un sacchetto oblungo di tela riempito di sale grosso e scaldato in forno, ha un'ottima azione analgesica.

Una goccia di fiori e... superano la gelosia

QUANDO IN CASA ARRIVA UN NUOVO CANE O UN NUOVO GATTO, EMERGONO CONFLITTI E RIVALITÀ. CHE SCOMPAIONO CON LE MISCELE CHE RICREANO L'ARMONIA

di Laura Cutullo, medico veterinario, omeopata e floriterapeuta

Litigi ed aggressioni sono tutt'altro che infrequenti quando più animali vivono nello stesso nucleo familiare. Ormai è accertato, anche scientificamente, che gli animali provano sentimenti ed emozioni complesse. Vivere insieme ad altri scatena emozioni, anche negative: irritazione, gelosia, antipatia, territorialità. A volte queste emozioni si ridimensionano da sole dopo un po' di conoscenza reciproca; altre volte invece con il passare del tempo si ingigantiscono fino ad essere problematiche da gestire. In queste coppie o comunità della stessa specie o di specie diversa, tra le quali anche noi esseri umani giochiamo un ruolo

Chi non ha lo stesso odore diventa "nemico"

A volte si scatenano rivalità anche fra animali che già vivono nella stessa casa. Succede, per esempio, quando un cane o un gatto rientra in famiglia dopo aver passato un periodo in un ambiente "neutro" (una casa di vacanza, per esempio): per gli altri, il compagno diventa "intruso", non solo perché porta via l'attenzione e l'affetto del padrone, ma anche perché "invade" il territorio e diventa quindi antagonista a tutti gli effetti. C'è poi una situazione che si verifica soprattutto tra i gatti quando si riporta a casa un soggetto dopo un intervento chirurgico o un'ospedalizzazione: capita infatti che il gatto venga aggredito, come se non venisse più riconosciuto. E in effetti il suo odore si è modificato tanto da farlo apparire un altro ai nasi dei suoi vecchi amici. Per questo, prima di farlo rientrare a casa, sarebbe meglio strofinarlo con un telo preventivamente passato sulle guance e sotto le zampe degli altri gatti di casa o anche su di lui prima di averlo portato dal veterinario.

Per facilitare la convivenza

I rimedi floreali ancora una volta si dimostrano importantissimi per favorire o ricostruire l'armonia all'interno del gruppo. Si possono fare composizioni differenziate per ogni soggetto coinvolto oppure pensare a un insieme da dare a tutti in modo da fare una terapia unica mirata a rendere più pacifica la convivenza:

- *Walnut, Star of Bethlehem, Holly e Beech (fiori di Bach), servono a superare il cambiamento e aumentano la tolleranza reciproca;*
- *Cherry Plum (fiori di Bach) mitiga le reazioni esplosive, Quaking Grass (fiori californiani) rende più veloce la gerarchizzazione del gruppo. Se poi il problema è la territorialità eccessiva, Tiger Lily e Poison Oak (fiori californiani) mitigano la tensione. A ogni bouquet consiglio di aggiungere Cosmos (fiori californiani) che aiuta la comprensione reciproca anche tra specie diverse.*

Star of Bethlehem

Tiger Lily

importantissimo, spesso succede che non si riesca stabilire una gerarchia definita, unica situazione che porta ad una convivenza pacifica. A volte siamo proprio noi che involontariamente incoraggiamo comportamenti conflittuali fra gli animali, magari favorendo quello che sarebbe invece inferiore.

L'aggressività può avere varie cause

Altre volte sono invece delle contese appartenenti al gruppo di animali le responsabili dell'aggressività: per esempio la presenza di una femmina non sterilizzata, che è sicuramente un motivo di rivalità fra maschi; oppure l'arrivo nel proprio territorio (sia che si tratti di un giardino, di un intero appartamento o solo della poltrona preferita) di un soggetto nuovo può scatenare l'ira di chi sente l'altro un "invasore"; oppure a scatenare l'aggressività può essere la competizione per il cibo; o ancora quando si mette accanto ad un animale anziano o vecchio un soggetto giovane o giovanissimo, che vorrebbe sempre giocare e si dimostra iperattivo nei confronti di chi è avanti con gli anni, soffre gli acciacchi dell'età e vorrebbe solo stare in pace e tranquillo. In quest'ultimo caso sono la tolleranza alle novità e la pazienza che possono venir meno e scatenare l'irritazione. ■

Prepariamo i mix riequilibranti

Si versano gocce di soluzione madre di ciascun fiore adatto al proprio animale in 30 ml di acqua, senza ulteriore alcol. Si dà una pipetta della soluzione ottenuta direttamente in bocca, nel cibo o nell'acqua da bere da 2 a 4 volte al dì per almeno un mese o fino alla risoluzione del problema.

La soluzione australiana già pronta

Tra i fiori australiani del bush, invece, esiste il composto Aggressive, già pronto all'uso, proprio per pacificare le convivenze difficili, che contiene, tra gli altri, Bluebell, che apre il cuore agli altri in un sentimento di condivisione gioiosa e Mountain Devil, per la gelosia che si esprime con rabbia e odio.

Bluebell

I libri di *SALUTE NATURALE* in edicola questo mese

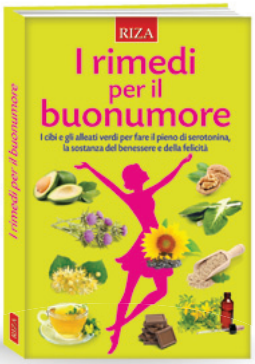
Facciamo il **pieno di luce** nella stagione più grigia

Scopri il pompelmo, l'agrume del benessere

Conosciuto anche come "frutto del paradiso", il pompelmo dal bel colore giallo e luminoso come un piccolo sole è ricco di vitamina C e, in più, apporta carotenoidi, precursori della vitamina A, vitamine E e del gruppo B; è inoltre un concentrato di fibre, minerali, flavonoidi e acidi organici. Non ultimo, i suoi semi si sono dimostrati potenti antibatterici. Questo manuale insegna a sfruttare le virtù del pompelmo, a tavola ma anche contro diversi disturbi. E offre inoltre indicazioni per preparare con l'agrume composti che migliorano salute e bellezza di pelle e capelli.

Pompelmo. Il re dei bruciagrassi **Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €**

I segreti verdi del buonumore



Il tono dell'umore è influenzato da molti fattori, fisici e mentali, ed è regolato dall'emissione di ormoni e neurotrasmettitori. Dieta, attività fisica e alcune sostanze naturali, come ci spiega questo manuale, possono aiutarci a mantenere costante il tono dell'umore, permettendoci anche di risolvere piccoli disturbi, come stanchezza e cefalea, che possono associarsi a stati d'animo negativi.

I rimedi per il buonumore **Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €**

IN LIBRERIA

Tanti sali e vitamine nelle birre fai-da-te

Le birre artigianali sono bevande realizzate al di fuori dei circuiti industriali, da laboratori di dimensioni più o meno ridotte, con materie prime selezionate e metodi di produzione tradizionali. Nasce così un alimento di alta qualità, genuino, dal sapore spesso spiccato e con contenuti nutrizionali (come vitamine, enzimi e minerali) di tutto rispetto. In più la birra artigianale è spesso un prodotto "a chilometro zero" e non di rado ha l'ambizione di rievocare ricette e processi di lavorazione di antica origine. Questo libro esplora un mondo forse poco conosciuto, illustrando le caratteristiche peculiari delle migliori birre artigianali del globo e fornendo indicazioni per produrle a casa propria, servendosi di attrezzature adatte alla birrificazione fai da te e di ingredienti selezionati e assolutamente naturali.

Birra artigianale
di Euan Ferguson
Guido Tommasi Editore
192 pp., 22,50 €

Alleati naturali del tuo **benessere**

Via la cellulite con la betulla

L'**Olio Cellulite alla Betulla** di Weleda è un cosmetico innovativo che tratta gli inestetismi della cellulite. Applicato sulle zone più interessate dall'inestetismo, svolge un'intensa azione levigante e rassodante sulla pelle, facendola apparire più elastica, compatta e tonica.

WELEDA - Tel. 02/4877051
www.weleda.it

Il dolce dello zucchero a 0 kcal

Ha il sapore dello zucchero ma non è zucchero, dolcifica come lo zucchero ma apporta 0 calorie: **èzucchero?** è un prodotto a base di eritritolo (una sostanza naturale dal potere dolcificante pari allo zucchero ma priva di calorie) e di glicosidi steviolici. Il prodotto è privo di retrogusto e ha un ottimo sapore.

PROMOPHARMA - N. Verde 800/142701
www.promopharma.it

Per un'intensa azione detox

La zeolite è un minerale di origine vulcanica, la cui struttura microporosa è in grado di intrappolare grandi quantità di metalli pesanti e per questo ha un grande potere depurante. **Zeolite Plus** di Aessere è un integratore a base di zeolite attivata, ancora più efficace nella sua azione disintossicante e antiossidante.

AESSERE - Tel. 0461/950883
www.aessere.it

Pronta energia per le cellule

Regulatpro® Bio è un bio-concentrato attivo, con enzimi scomposti tramite fermentazione a cascata. Le sostanze bioattive di frutta, verdure e noci fresche vengono scomposte e altamente concentrate e messe a disposizione dell'organismo. Regulatpro® Bio aumenta il contenuto medio di energia nelle cellule.

REGULAT ITALIA - Lagundo (BZ)
Tel. 0473/231669 - www.regulat.it

Favorisci il benessere epatico

Epadx è un integratore alimentare formulato per favorire la detossificazione epatica e la rigenerazione dell'epatocita; contiene componenti come la Curcuma Longa, con azione coleretica e fluidificante biliare, il cardo mariano, che aiuta a proteggere il fegato dai radicali liberi, e altri ingredienti utili per la salute epatica.

AVD REFORM - Noceto (PR)
Tel. 0521/628498 - www.avdreform.it

Vitamina D di origine vegetale

Vegan D3 di Nutriva è un'integratore a base di vitamina D, che fornisce vitamina D3 o colecalciferolo, ed è di origine vegetale. Vegan D3 è indicato in tutti i casi in cui è necessario un apporto di vitamina D, come in caso di fragilità ossea e per favorire la funzionalità immunitaria e la protezione vascolare.

CABASSI & GIURIATI - Padova
Tel. 049/8705870 - www.cabassi-giuriati.it

Per un anno pieno di benessere

abbonati a Salute Naturale!

12 numeri + 2 libri in omaggio

a soli
33 €
(anziché ~~42 €~~)

ECCO I LIBRI IN REGALO PER TE

Sgonfia la pancia
Una guida pratica per eliminare all'origine i gonfiori con gli alimenti adatti e gli integratori naturali, ritrovando in breve tempo la linea e un addome piatto.

Le miracolose vitamine A - E
Le vitamine A ed E, spesso alleate fra loro, si possono definire le vitamine "anti-età" perché difendono l'organismo dai radicali liberi, aumentano le difese corporee e prevengono numerose malattie degenerative.

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA
TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

Chiama il numero: **02/5845961**
Invia un sms: **331/9656722**
Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
❒ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
❒ **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00
presso il Centro Riza di Medicina Naturale
gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste
si consiglia di prenotare con largo anticipo
al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it
email: centro@riza.it

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Fiorella Coccolo, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari, Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Hanno collaborato:
(per i testi) S.Barberis, F. Bonazzi, G. Bossi, M.E. Campanini, G. Cataldo, L. Cutullo, P. Fornari, G. Guerini Rocco, E. Minelli, C. Molina, M. Morelli, G. Ruatasio, P. Scarlata, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini)
Y. Kubota, A. Siviglia

Foto: 123rf, Fotolia, Shutterstock

Copertina di: Angelo Siviglia

Pubblicità
Direttore: Doris Tieger
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo
Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,00. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 99,00. Altri Paesi: Euro 135,00. Oceania: Euro 177,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a:
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Garanzia di riservatezza per gli abbonati
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003).

Questo numero è stato chiuso 07/09/2016

Solo prodotti di QUALITÀ

Top 1 Quality NATURAL POINT

GreenPlus

L'alga marina biologica che favorisce il metabolismo energetico

- Equilibrio del peso corporeo
- Sostegno alla normale funzione tiroidea
- Supporto ai processi depurativi dell'organismo
- Ideale per le diete ipocaloriche

IT-BIO-007
Agricoltura UE

Seagreens®
Ascophyllum nodosum

Vegan

Green Plus è a base di **Ascophyllum nodosum Seagreens®** un'**alga marina bruna** certificata **biologica** che cresce in prossimità delle coste dell'oceano Atlantico e dell'Europa del nord.

Rappresenta un'ottima **sorgente naturale di iodio** e **nutrienti bilanciati** che contribuisce a sostenere il metabolismo energetico, le funzioni tiroidee e la concentrazione, aiutando l'organismo a manternersi in forma in modo sano. L'elevato valore nutrizionale di questa alga (contiene vitamine del gruppo B, vitamine A, C, D, E, K, minerali, omega 3, aminoacidi essenziali e no) la rendono utile come **supporto in regimi dietetici** volti alla perdita e all'**equilibrio del peso corporeo**.

Green Plus è priva di inquinanti, metalli tossici, microbi patogeni, irradiazioni e OGM. Si tratta di **pure alghe vive**, **non trattate**, tagliate in acque cristalline, raccolte e tritate sul posto, per preservarne la freschezza. La polvere ottenuta viene racchiusa in capsule vegetali.

Green Plus è in vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale.

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata, e di un sano stile di vita.

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247
info@naturalpoint.it - www.naturalpoint.it

NATURAL POINT

ortolandesign.net
INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

equilibra®

Gli amici dell'intestino felice!

Manna per la **regolarità** del transito intestinale

Funzioni **depurative**

Benessere della flora intestinale

Ventre piatto

Rachele Del Borrello
Miss Equilibra Molise 2015

EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA® by Patrizia Mirigliani

Acquista il libro *"Scriviamo un'altra storia"* e sostieni l'iniziativa EssereDonna
vai sul sito www.equilibra.it/essereDonna

Numero Verde 800-017874 Servizio Consumatori
www.equilibra.com
Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

ABC INTERACTIVE